

100

Золотых
рецептов



Г. И. ПОСКРЕБЫШЕВА

СУПЫ И ОКРОШКИ



Поскребышева Г. И.

П 61 Суши и окрошки. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. —
31 с.: ил. — (100 золотых рецептов).
ISBN 5-224-00867-0

Суши просты в приготовлении, легко усваиваются, стабилизируют необходимые питательными элементами и восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Их можно заправлять молоком, сметаной или сливками. Очень полезны и вкусны фруктовые суши.
Для широкого круга читателей.

ББК 36.997

ISBN 5-224-00867-0

© Г. И. Поскребышева, 2000
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
2000
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
оформление, 2000

От автора

Повседневное домашнее меню обычно не блещет особым разнообразием, но, чуть-чуть пофантазировав, можно приготовить немало оригинальных, вкусных и полезных блюд. Почему-то слишком мало корней употребляется в домашних супах, а ведь всего один корешок петрушки, пастернака или сельдерея буквально преобразует вкус первого блюда и усиливает его полезные свойства. То же самое можно сказать и о фруктовых супах. Они очень редки на нашем столе. А ведь готовить их просто, да и есть — сплошное удовольствие. Пряные корни, ботва и травы, обогащающие супы в приведенных ниже рецептах, готовятся с сокращенным временем термической обработки. Это достигается путем пассерования и заливки продуктов кипящей водой. При этом лучше сохраняются эфирные масла и витамины, так как при пассеровании они растворяются в жирах. Приготавливаемые блюда оказываются более насыщенными этими веществами и, следовательно, более полезными. Добавка в готовые супы свежих соков моркови, белых корней, свеклы делает их незаменимыми в диетическом питании, так как при ежедневном употреблении позволяет полностью покрыть суточную норму витаминов и микроэлементов.

Приведенные ниже рецепты рассчитаны на 4 порции. Воды для варки необходимо около двух литров.

1. Бульоны овощные с зеленью

Лук-порей — 200 г,
пастернак корневой —
200 г, морковь — 200 г

Лук репчатый — 200 г,
морковь — 200 г, сельдерей
корневой — 100 г, зелень
сельдерея — 100 г

Лук-порей — 200 г, лук
репчатый — 100 г,
морковь — 200 г, зелень
петрушки — 100 г

Лук репчатый — 200 г,
лук-порей — 200 г,
петрушка корневая — 200 г

Лук-порей — 300 г,
сельдерей корневой — 200 г,
морковная ботва — 100 г

Лук-порей — 300 г, лук
репчатый — 100 г,
пастернак корневой —
200 г, морковная ботва —
50 г

Клубни топинамбура —
400 г, лук-порей — 200 г,
морковная ботва — 50 г

Лук-порей — 300 г, ботва
дайкона — 200 г, морковная
ботва — 50 г

Овощные бульоны можно заправлять молоком, сметаной или сливками, подавать с пирожками и булочками, а можно пить из чашек и пинал как самостоятельное блюдо. Овощные бульоны просты в приготовлении, легко усваиваются, снабжают организм необходимыми питательными элементами и восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Они полезны как для детей, так и для взрослых.

Овощной бульон надо уметь правильно приготовить. Овощи перед варкой рекомендуется пассеровать на сливочном масле 2—3 мин, затем залить кипятком и варить до готовности. Бульон будет вкусным и душистым, более полезным, так как многие витамины усваиваются только с жирами.

Приведем рекомендуемые наборы овощей для приготовления бульонов. Готовятся они по одной технологии. Все овощи промыть, очистить, мелко нашинковать, пассеровать на сливочном масле, залить кипятком, проварить 20 мин. Дать настояться 10 мин, посолить по вкусу. Можно подавать вместе с овощами, из которых варился бульон, а можно процедить. В приведенных рецептах предполагается, что все ингредиенты берутся на 1,5 л воды.

Лук-порей — 300 г, ботва
дайкона — 200 г, одуванчатая
травя (боржо) — 100 г

Лук-порей — 300 г, ботва
дайкона — 200 г, душица
свежая — 50 г

2. Овощной бульон из артишоков

После разделки цветочных корзинок артишоков, использованных для приготовления салата, гарнира или самостоятельного второго блюда, обычно остаются не идущие в дело чешуйки, обрезки, кусочки стеблей, из которых можно приготовить вкусный и полезный бульон с ореховым привкусом. Для этого остатки от цветочных корзинок надо промыть, залить холодной водой, довести до кипения и варить на медленном огне 20—25 мин, в конце варки посолить и процедить. Подавать в бульонной чашке в горячем виде с ломтиком лимона и тренками с сыром.

При варке бульона можно добавить белые коренья, морковь и лук-порей.

3. Суп овощной с витлуфом

Картофель — 300 г,
морковь — 50 г, пастернак
(коренья) — 100 г, лук
репчатый — 50 г,
витлуф — 2 шт., масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и сварить до готовности. Морковь, пастернак и репчатый лук нашинковать и пассеровать на растительном масле. Витлуф мелко нарезать. Когда сварится картофель, добавить пассерованные овощи, довести до кипения, затем положить витлуф и прокипятить еще 1—2 мин, снять с огня и посолить. При подаче на стол заправить сметаной.

4. Суп с репой и гречневой крупой

Крупа гречневая (продел) —
200 г, лук репчатый — 50 г,
пастернак (коренья) —
200 г, репа — 400 г, масло
растительное — 50 г, сок
морковный — 100 г, сливки
или молоко — 100 г, соль —
по вкусу

Пастернак, лук и репу вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и пассеровать 3 мин. Гречневую крупу перебрать и обжарить на сухой сковородке. В кипящую воду заложить пассерованные овощи и засыпать обжаренную крупу, посолить и варить 15 мин.

При подаче к столу в каждую тарелку добавить по 1 ст. ложке морковного сока и сливок.

5. Суп овощной с рыбными фрикадельками

Петрушка (коренья) — 100 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 200 г, мука —
1 ст. ложка, масло
растительное — 50 г, филе
рыбное — 500 г, яйцо —
1 шт., крупа манная —
1 ст. ложка, соль —
по вкусу

Морковь и петрушку нашинковать тонкой соломкой. Половину лука нарезать тонкими кольцами, другую часть оставить для фарша. Измельченные лук, морковь и петрушку посыпать мукой, перемешать и пассеровать на растительном масле 3 мин. Затем уложить все в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить и, снова доведя до кипения, заправить фрикадельками и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Фарш готовят из любого рыбного филе, пропустив его через мясорубку вместе с репчатым луком и добавив в провернутую массу яйцо, манную крупу и соль. Фарш для фрикаделек необходимо тщательно перемешать. При подаче на стол в каждую порцию супа добавить измельченную зелень укропа.

6. Суп из спаржевой фасоли с витлуфом

Витлуф — 2 шт., фасоль
спаржевая — 200 г, лук
репчатый или порей —
100 г, морковь — 50 г,
помидоры — 200 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Томаты нарезать кружочками или ломтиками и обжарить на растительном масле. Морковь натереть на крупной терке. Лук и витлуф нашинковать. Фасоль спаржевую нарезать соломкой. Овощи пассеровать на растительном масле, залить кипятком и проварить 2—3 мин, затем добавить витлуф, обжаренные томаты и кипятить еще 1 мин. При подаче на стол заправить толченым чесноком.

7. Суп овощной с брюссельской капустой (фото)

Картофель — 300 г,
морковь — 200 г, лук
репчатый — 100 г, капуста
брюссельская — 200 г,
масло растительное — 30 г,
соль — 100 г, вода,
подсолить по вкусу —
по вкусу.

Картофель очистить, нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь очистить, нашинковать, затем пассеровать на растительном масле. Когда картофель будет готов, добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 мин, посолить. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

8. Суп гороховый с яичной крупой

Горох — 300 г, лук
репчатый — 100 г,
картофель — 30 г, морковь
репчатая — 25 г,
соль — по вкусу.

Горох промыть, замочить в воде и отварить до готовности. Лук очистить, мелко нашинковать. Морковь вымыть, натереть на крупной терке, смешать с луком и пассеровать на растительном масле. Добавить в суп после того, как сварится горох. Засыпать яичную крупу. Когда крупа впитает, суп готов.

Яйца — 2 шт., вода —
2 ст. ложки, соль —
по вкусу, яйца — сколько
вылезет.

Яичная крупа готовится по следующему рецепту: Яйца смешать с водой и, добавив муки, замесить очень крутое тесто. Сформировать на него колобок и натереть на крупной терке. Перед тем как крупу использовать, ее необходимо чуть-чуть подсушить при комнатной температуре. Фасованный и замороженный суп с яичной крупой также готовится по этому рецепту.

Такую крупу можно заготовить впрок, хорошо ее высушив.

9. Суп овощной с капустой брокколи

Картофель — 300 г,
капуста брокколи — 300 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное — 30 г,
соль — по вкусу.

Лук порей тщательно промыть и нарезать кусочками, используя и эгидированную белую часть лука, и зеленые перья. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, пассеровать на растительном масле вместе с луком-пореем. Капусту брокколи промыть и разобрать на булочки. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Добавить к нему подготовленную капусту брокколи и пассерованные овощи, посолить, довести до кипения. Подавать, заправив сливками или сметаной. Можно украсить растертыми грецкими орехами.

10. Суп картофельный с репой

Молоко — 1 л, вода — 1 л,
картофель — 300 г, репа —
300 г, петрушка — 100 г,
петрушка крупная — 50 г,
масло растительное —
100 г, соль — по вкусу.

Лук-порей промыть и мелко нарезать, петрушку и репу вымыть и мелко нашинковать, соединить вместе и пассеровать на растительном масле 3 мин. Вымытый, очищенный и нарезанный крупной соломкой картофель залить кипящей водой и варить 7—8 мин, затем добавить пассерованные овощи, кипящее молоко и варить еще 3 мин. При подаче на стол в каждую порцию добавить по 1 ст. ложке моряного соуса и по 1 ст. ложке сливок.



11. Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем

Капуста пекинская — 100 г,
картофель — 300 г, морковь
сладкий красный перец
зеленый — 200 г, лук
репчатый — 100 г, масло
растительное (или
сливочное) — 30 г.

Картофель очистить, нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и пассеровать на сливочном или растительном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 мин, посолить и заправить свежими сливками или сметаной. В каждую порцию можно положить кружочек лимона.

12. Суп с корнем сельдерея или пастернака

Картофель — 300 г,
сельдерея или пастернака —
200 г, лук репчатый — 100 г,
морковь — 100 г, масло
(любое) — 30 г, орехи,
чеснок — по вкусу.

Картофель мелко нарезать, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Корень сельдерея или пастернака, лук, морковь намочить и пассеровать. Когда картофель сварится (а это займет 5—7 мин), добавить подготовленные овощи, кипятить еще 1 мин. Готовый суп заправить растертыми с чесноком орехами.

13. Суп из фасоли

Фасоль — 500 г, морковь —
100 г, лук репчатый —
100 г, масло
растительное — 50 г,
листья — 300 г, лавровый
листья — 2 шт., соль,
перец — по вкусу.

Темные сорта фасоли замочить на ночь, отварить в этой же воде вместе с нарезанными порционными кусками мясом. Очищенные лук и морковь измельчить, пассеровать на растительном масле, соединить с фасолью, довести до кипения, добавить лавровый лист, перец, посолить по вкусу. При подаче на стол заправить укропом и измельченным чесноком.

14. Суп фасолевый с овощами

Вода — 2 л, фасоль —
400 г, петрушка (коренья) —
100 г, морковь — 100 г, лук
репчатый — 50 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу.

Для супа лучше использовать фасоль белых сортов. Предварительно замоченную фасоль варят 30—40 мин. В конце варки в суп закладывают пассерованные нашинкованные лук, морковь и петрушку, предварительно вымытые и очищенные. При варке фасоли, чтобы бульон был прозрачным, кастрюлю не закрывают крышкой.

При подаче к столу заправляют мелко нарезанной зеленью чабера.

15. Суп гороховый с овощами

Горох — 400 г, пастернак
(коренья) — 100 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 50 г, масло
растительное — 25 г, чабер
(зелень) — 5 г, соль —
по вкусу.

Горох перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 ч, отварить в этой же воде. Пастернак и морковь вымыть и почистить, мелко нашинковать. Лук очистить и мелко нарезать, смешать с морковью и пастернаком и пассеровать на растительном масле 3 мин. Горох и пассерованные овощи соединить, довести до кипения.

Перед подачей к столу в тарелки добавить гренки и мелко нарезанную зелень чабера, летом — свежую, зимой — сухую.

16. Суп из чечевицы

Чечевица — 2 стакана,
картофель — 2—3 шт.,
вода — 3 л, масло
растительное — 50 г,
лук репчатый (добра),
соль — по вкусу.

Чечевицу промыть, замочить и отварить в этой же воде до готовности. Лук репчатый, морковь и пастернак очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и отварную чечевицу вместе с отваром, довести до кипения, посолить.

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень лука, смешанную с растолченными ядрами грецких орехов.

17. Суп фасолевый с вермишелью

Фасоль белая — 2 стакана,
вермишель — 1 стакан, лук
репчатый — 1 головка,
морковь — 1 шт., сельдерея
или петрушка (коренья) —
1 шт., соль — по вкусу.

Фасоль промыть, замочить на 4 часа и отварить в той же воде. Лук, морковь и коренья вымыть, очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Затем залить их кипятком, засыпать вермишель и варить до ее готовности. Слить с огня, добавить отварную фасоль вместе с отваром, посолить. При подаче к столу добавить свежую или сухую зелень.

18. Суп гороховый с ветчиной

Горох — 400 г,
картофель — 2—3 шт.,
морковь — 1—2 шт., лук
репчатый — 1 головка,
петрушка (коренья) —
1 шт., ветчина — 200 г,
перец черный (горошек) —
5 шт., соль — по вкусу.

Гороховый суп принято готовить со свиной рулькой, но он будет вкуснее, если его сварить с ветчиной, нарезанной наподобие лапши. Горох промыть, замочить и отварить до готовности в этой же воде, добавив, когда она закипит, измельченную ветчину. Морковь, лук и петрушку очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Затем соединить его с пассерованными овощами и сваренным горохом с ветчиной, добавить черный перец, довести до кипения, посолить по вкусу. При желании такой суп можно сварить и без картофеля.

19. Щи кислые с фасолью

Фасоль — 1 стакан,
капуста квашеная — 300 г,
картофель — 2—3 шт.,
морковь — 1 шт., лук
репчатый — 1 головка,
пастернак (коренья) — 1 шт.,
масло растительное — 50 г,
вода — 3 л, соль,
сметана — по вкусу.

Отварить отдельно фасоль, квашеную капусту, очищенный и нарезанный соломкой картофель. Фасоль предварительно замочить. Очищенные лук, морковь и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Все соединить (вместе с отваром) и довести смесь до кипения, посолить по вкусу.

При подаче к столу добавить зелень и измельченный чеснок.

20. Суп овощной с шампиньонами

Картофель — 300 г,
шампиньоны свежие —
300 г, морковь — 100 г,
лук репчатый — 100 г,
масло растительное
(или сливочное) — 50 г,
соль — по вкусу

Лук очистить и нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке или нарезать кружочками, спассеровать вместе с луком на растительном масле. Шампиньоны перебрать, промыть, разрезать на дольки (мелкие шампиньоны можно положить целиком) и обжарить на растительном либо сливочном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком, отварить до готовности. Затем добавить обжаренные грибы и пассерованные овощи, посолить, довести до кипения и варить 3 мин. При подаче на стол ползать зелень укропа, сметану или свежие сливки, по желанию — 1 ст. ложку морковного сока на каждую порцию.

21. Суп-ассорти из фасоли, гороха и чечевицы

Фасоль зеленая — 1 стакан,
горох — 1 стакан,
чечевица — 1 стакан, перец
сладкий болгарский —
1 шт., перец горький
стручковый — по вкусу,
лук репчатый — 1 головка,
морковь — 1 шт.,
пастернак (корень) —
1 шт., вода — 3 л, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Сладкий перец, лук, морковь и пастернак нашинковать и пассеровать на растительном масле. Фасоль, горох и чечевицу промыть, все замочить и отварить до готовности. Добавить пассерованные овощи, довести до кипения, посолить по вкусу. При подаче к столу заправить зеленью.

22. Суп овощной с фенхелем (фото)

Фенхель черешковый — 1—
2 шт., лук порей — 100 г,
сельдерей корневой — 100 г,
парифель — 300 г,
морковь — 100 г, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Черешки фенхеля разделить, вымыть и нарезать крупными кусочками. Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкими длинными брусочками. Все овощи спассеровать на растительном масле в течение 3 мин. Картофель вымыть, очистить и также нарезать длинными брусочками. Залить его крутым кипятком и варить 5 мин, затем, добавив пассерованные овощи, еще 3 мин, посолить по вкусу. Подавать со сметаной или свежими сливками, по желанию со свежесжатым соком моркови и растертыми ядрами орехов.

23. Суп овощной на отваре из сухофруктов

Сухофрукты — 300 г,
капуста белокачанная —
300 г, морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г,
сельдерей (корень) — 100 г,
масло растительное — 50 г

Капусту нашинковать, обдать кипятком и отжать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Пассеровать лук и коренья на растительном масле 3 мин.

Сухофрукты промыть, залить холодной водой и настоять 8—10 ч. Отварить до готовности, остудить и процедить отвар. Довести отвар до кипения и залить им приготовленные овощи, прокипятить еще 2—3 мин.



24. Суп овощной с цуккини

Картофель — 300 г,
кабачки цуккини — 200 г,
морковь — 100 г, лук-порей — 100 г, масло растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Мелкие кабачки-цуккини промыть, нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Лук-порей промыть и нарезать кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и пассеровать на растительном масле вместе с луком-пореем. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными дольками, залить кипятком и отварить до готовности. Затем в картофельный бульон добавить обжаренные овощи, посолить, довести до кипения и снять с огня. Вместо лука-порея можно использовать репчатый лук, который также следует пассеровать. При подаче на стол в каждую порцию можно добавить сметану или свежие сливки и сок моркови.

25. Борщ с черносливом

Капуста белокочанная — 200 г, свекла столовая — 200 г, чернослив — 200 г, морковь — 50 г, томатная паста — 2 ст. ложки, лук репчатый — 100 г, картофель — 300 г, масло растительное — 50 г, орехи грецкие — 1 ст. ложка на порцию, соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Свеклу, морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук репчатый очистить и мелко нарезать. Измельченные овощи пассеровать на растительном масле 2 мин, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Картофель залить кипятком и отварить до готовности, затем добавить пассерованные овощи и нашинкованную капусту, посолить, довести до кипения. Чернослив отварить отдельно, косточки вынуть. При подаче на стол в каждую порцию добавить 5–6 шт. чернослива вместе с отваром, а также мелко нарезанную зелень, молотые грецкие орехи и сметану.

26. Суп овощной с листовым салатом

Салат — 300 г,
картофель — 300 г,
морковь — 50 г, лук репчатый — 50 г, петрушка (коренья) — 50 г, масло растительное — 30 г,
соль — по вкусу

Салат промыть и крупно нарезать. Морковь вымыть, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с мелко нашинкованными кореньями петрушки и луком. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Залить кипящей водой и варить до готовности. Когда сварится картофель, добавить салат, пассерованные овощи и посолить. Довести до кипения и снять с огня.

27. Тыквенный суп с сухофруктами

Тыква — 400 г,
сухофрукты — 200 г,
сахар — 100 г, ванилин — 1 щепотка, вода — 1 л

Сухофрукты промыть, замочить на 3–4 ч и затем отварить в этой же воде 15–20 мин. Откинуть на сито и мелко нарезать, отвар сохранить. Тыкву вымыть, очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить кипящей водой и варить до готовности 5–10 мин, затем добавить фруктовый отвар, измельченные сваренные фрукты, сахар, ванилин и довести до кипения.

28. Борщ постный с фасолью

Фасоль — 200 г, капуста белокочанная — 300 г, морковь — 100 г, свекла — 200 г, лук репчатый — 100 г, томатная паста — 2 ст. ложки, картофель — 200 г, масло растительное — 50 г, соль, зелень — по вкусу

Фасоль промыть, замочить, выдержать до набухания (3–4 ч) и отварить в этой же воде до готовности. Лук, свеклу и морковь очистить, нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Затем добавить нашинкованную капусту, пассерованные овощи и отварную фасоль вместе с отваром, прокипятить не более 3 мин, посолить.

При подаче на стол добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Вместо свежей зелени можно использовать высушенную, растертую до порошка. К блюдам из фасоли, гороха, чечевицы хорошо подходит шибир и майоран.

29. Тыквенный суп пряный

Тыква — 500 г, вода — 1 л, крупа манная — 2 ст. ложки, сахар — 50 г, лимон — 1/2 шт., гвоздика — 5 шт., корица — 1 щепотка

Из лимона выжать сок. Тыкву нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить 750 г воды. Добавить гвоздику, корицу и корки с половины лимона. Варить до готовности. Тыкву протереть сквозь сито, отвар процедить. Манную крупу обжарить на сковороде, залить 1 стаканом воды (250 г) и варить 5 мин. Соединить с протертой тыквой и процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты и добавить отжатый ранее лимонный сок.

30. Суп тыквенный с курагой

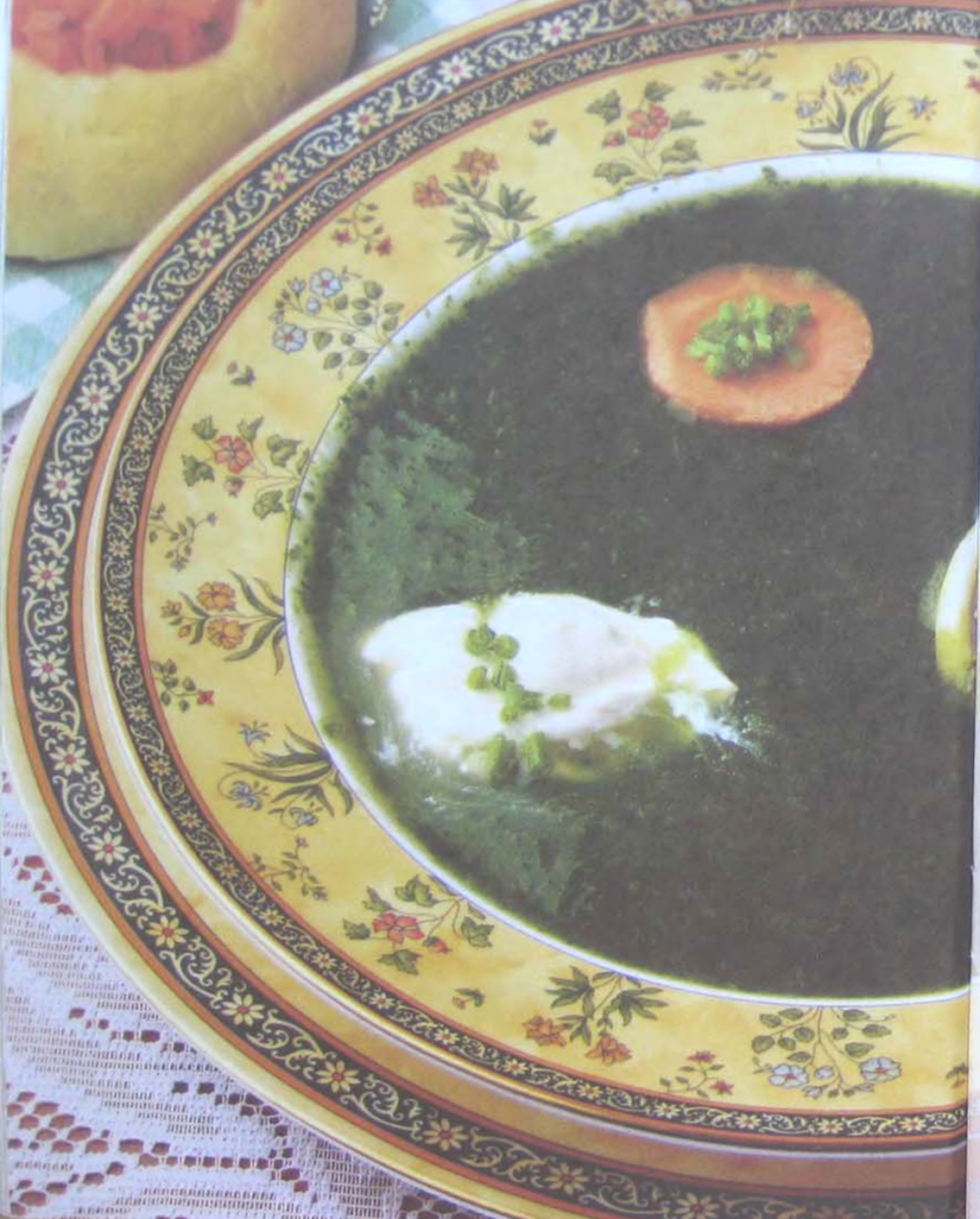
Тыква — 500 г, курага — 200 г, морковь — 100 г, лук репчатый — 100 г, вода — 2 л, масло растительное — 3 ст. ложки

Курагу промыть и отварить. Тыкву вымыть, очистить и нарезать брусочками. Морковь и лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать подготовленные овощи на растительном масле. Сваренную курагу вынуть из отвара и нарезать кусочками. Отваром залить пассерованные овощи, добавить туда же измельченную тыкву, прокипятить 10 мин. При подаче на стол заправить суп толчеными ядрами орехов и рубленой зеленью.

31. Суп из баранины

Баранина — 300 г, рис — 1 стакан, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., петрушка (коренья) — 1 шт., перец черный (горошек) — 6–8 шт., соль — по вкусу

Баранину промыть, нарезать кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире. Переложить в кастрюлю, залить водой и отварить до готовности. Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и пассеровать на жире, в котором обжаривалась баранина. В бульон с бараниной добавить промытый в воде рис, пассерованные овощи. Довести до кипения, добавить соль, перец.



32. Суп «После праздника»

После звонкого обеда или ужина, на котором вы изумили своих гостей блюдом из духовки (запеченной бараньей ногой или лопаткой, а быть может, индейкой, гусям или уткой с яблоками, или зысом на ребрышках), застолью останется не пошедшие в дело кости с кусочками мяса. А ведь из них можно приготовить необыкновенно вкусный суп. Для этого кости следует подбить, залить кипятком и варить на медленном огне около 1 ч, добавив резанный лук, морковь, коренья петрушки, пастернака или сельдерея, а также несколько размолотых горошин черного перца. В конце варки положить нарезанный соломкой картофель или домашнюю лапшу, посолить по вкусу и через 10 мин питательный и ароматный суп можно подавать к столу, украсив его любой измельченной зеленью.

33. Борщ деревенский

Фасоль — 200 г,
картофель — 300 г,
капуста свежая — 200 г,
лук репчатый — 50 г,
морковь — 50 г, свекла —
200 г, сало старое — 100 г,
масло растительное — 50 г,
томатная паста —
2 ст. ложки, вода — 2 л,
соль — по вкусу

Фасоль промыть, замочить до набухания, отварить и добавить нарезанный соломкой картофель. Свеклу, морковь, лук очистить, нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле 2—3 мин, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2 мин. Капусту вымыть и нашинковать. Пассерованные овощи опустить в кастрюлю вместе с нашинкованной капустой, проварить 5 мин, добавить в борщ растертое сало и чеснок.

34. Суп овощной со шпинатом (фото)

Картофель — 300 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 50 г,
шпинат — 300 г, укроп
(зелень) — 30 г, масло
растительное — 30 г,
соль — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле вместе с морковью. Шпинат и укроп промыть и измельчить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. В кипящий бульон с картофелем положить подготовленную зелень и овощи, посолить, прокипятить не более 1—2 мин и снять с огня. В каждую порцию при подаче на стол можно добавить по 1 ст. ложке сока черешкового сельдерея или морковного сока.

35. Борщ-заготовка с капустой кольраби и репой

Кольраби — 300 г, свекла
столовая — 100 г,
морковь — 100 г, лук
репчатый — 100 г, томаты
зрелые — 300 г, репа — 200 г,
масло растительное — 50 г,
перец черный (горошек) —
5 шт., уксус яблочный —
100 г, вода — 250 г, соль —
по вкусу

Свеклу, репу, капусту и морковь вымыть, очистить и мелко нашинковать. Томаты вымыть и нарезать дольками. Все овощи смешать, посолить, заправить маслом, добавить перец и тушить под крышкой, долив стакан воды и уксус. Тушить необходимо в течение 20 мин, а затем кипящую овощную смесь расфасовать в подготовленные стеклянные банки и закатать крышками.



36. Суп овощной с фрикадельками из курицы

Пастернак (корень) — 300 г, морковь — 200 г, лук репчатый — 100 г, мясо куриное — 250 г, приправа мясная — 1 ст. ложка, масло сливочное — 50 г, укроп (зелень) — 5 г, соль — по вкусу

Морковь и пастернак вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук очистить и мелко нашинковать, смешать с остальными овощами и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Смесь залить крутым кипятком, поставить на огонь и, когда суп закипит, заложить в него приготовленные заранее фрикадельки из куриного фарша. Варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Для фарша: белое куриное мясо пропустить через мясорубку, подсолить, добавить манную крупу и хорошо вымешать. Сформировать шарики с грецким орех.

При подаче к столу заправить мелко нарезанной зеленью укропа.

37. Борщ-заготовка с капустой кольраби и мангольдом

Капуста кольраби — 500 г, мангольд (листья и черешки) — 200 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 50 г, томаты спелые — 300 г, сельдерей (зелень) — 50 г, соль — 1 ст. ложка, вода — 1 стакан, перец черный (горошек) — 5 шт., уксус яблочный — 100 г, соль — по вкусу

Кольраби и морковь вымыть, очистить и мелко нашинковать. Лук очистить и нашинковать. Томаты вымыть и нарезать дольками. Листья и черешки мангольда промыть и нарезать: черешки — кусочками длиной 0,5–1 см, листья — полосками в виде лапши. Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать. Подготовленные овощи и зелень смешать, залить стаканом воды, добавить уксус, посолить и добавить черный перец. Кипятить 20 мин. Кипящую смесь разлить в подготовленные стеклянные банки и закатать крышками.

38. Борщ из сухофруктов

Сухофрукты любые — 300 г, лук репчатый — 100 г, свекла столовая — 300 г, масло растительное — 50 г, вода — 2 л

Сухофрукты промыть, залить водой, выдержать 8–10 ч, отварить и процедить отвар. Свеклу вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать лук и свеклу на растительном масле в течение 3 мин, залить кипящим процеженным отваром и проварить 2–3 мин.

При подаче на стол заправить измельченными ядрами грецких орехов (по 2 ореха на порцию) и мелко нарезанной зеленью петрушки. Такой борщ можно употреблять горячим и холодным.

39. Борщ со свекольным квасом

Квас свекольный — 2 стакана, картофель — 300 г, яйца — 4 шт., лимонный сок — 2 чайные ложки, сахар — 2 ст. ложки, огурцы свежие — 200 г, укроп (зелень) — 50 г, сметана — 50 г, соль — по вкусу

Картофель отварить. Яйца отварить вкрутую. Укроп вымыть и мелко порезать. Картофель, яйца, огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Подавать в холодном виде со сметаной.

40. Борщок (щи из свеклы)

Свекла столовая — 300 г,
лук репчатый — 50 г,
масло растительное — 100 г,
сметана — 100 г,
мука — 2 ст. ложки,
вода — 2 л,
соль — по вкусу

Свеклу вымыть, очистить, мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Пассеровать измельченные свеклу и лук на растительном масле 3 мин, залить сметаной и потушить овощи еще 1 мин. Отдельно прожарить муку до золотистого цвета и затем выложить все в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, варить 5 мин.

При подаче на стол в каждую порцию добавить размятый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа. В зимнее время вместо свежей добавляется высушенная зелень укропа.

41. Летний свекольник из листьев свеклы

Вода — 2 л, свекольный
лист — 500 г, сметана —
200 г, мука — 2 ст. ложки,
лимонный сок —
2 ст. ложки, укроп
(зелень) — 50 г, лук
репчатый — 200 г,
соль — по вкусу

Молодые листья свеклы вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать и отварить (вместе со свекольным листом), а затем протереть через сито вместе с отваром. Приготовить заправку из муки, растертой со сметаной и разбавленной свекольным отваром. Муку прокалить на сковороде до золотистого цвета, добавить масло и сметану, хорошо растереть. Заправку влить в кипящий свекольник и снять его с огня. Посолить, добавить лимонный сок и мелко нарезанный свежий укроп. Такой свекольник можно употреблять в горячем и холодном виде. Свекольник, в котором листья свеклы и репчатый лук протерты через сито, можно пить прямо из бульонных чашек.

42. Суп из свекольных листьев и морковной ботвы

Листья свеклы — 500 г,
морковная ботва — 100 г,
вода — 2 л,
лук репчатый — 100 г,
соль — по вкусу

Лук очистить и мелко нарезать. Свекольные листья и морковную ботву промыть и мелко нашинковать. Лук и зелень пассеровать на растительном масле 3 мин и выложить в кастрюлю. Залить кипятком, посолить и варить 3 мин.

При подаче на стол заправить сметаной и морковным соком.

43. Свекольник с яблоками

Свекла столовая — 300 г,
яблоки — 200 г,
лук-порей — 100 г,
пастернак (корень) — 100 г,
сметана — 200 г,
соль — по вкусу

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Яблоки и пастернак вымыть, очистить от кожицы, мелко нашинковать. У яблок предварительно удаляется сердцевина. Лук-порей промыть и мелко нашинковать. Яблоки и овощи смешать, залить сметаной и тушить 5 мин, затем выложить в кастрюлю, залить кипятком, посолить и варить 5 мин.

При подаче на стол желательна добавка измельченную зелень петрушки или укропа и растолченный чеснок.

44. Щи из свежей капусты на грибном бульоне «Магги»

Картофель — 500 г,
капуста — 300 г, кубики
грибные «Магги» — 2 шт.

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту также нарезать соломкой. В кипящий бульон, приготовленный из грибных бульонных кубиков «Магги», опустить картофель, проварив 5 мин, добавить капусту и варить еще 5 мин. Подать со сметаной и мелко нарезанной свежей зеленью.

45. Томатный суп на грибном бульоне «Магги»

Картофель — 500 г,
помидоры — 300 г, кубики
грибные «Магги» — 2 шт.

Томаты вымыть, нарезать дольками или дольками, пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, опустить в кипящий грибной бульон, приготовленный из грибных бульонных кубиков «Магги». Варить под крышкой 5 мин, затем добавить томаты и проварить еще 5 мин. Подать со сметаной и мелко нарезанной свежей зеленью.

46. Суп из кабачков на грибном бульоне «Магги»

Картофель — 500 г,
кабачки — 300 г, морковь —
100 г, кубики грибные
«Магги» — 2 шт.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Кабачки вымыть, очистить от кожуры, удалить семена и также нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Молодые, не переросшие кабачки можно не чистить и использовать с кожурой и семенами. Все овощи пассеровать, забросить в кипящий грибной бульон, приготовленный из грибных бульонных кубиков «Магги», и сварить до готовности. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

47. Суп из цветной капусты/брокколи на грибном бульоне «Магги»

Картофель — 500 г,
капуста цветная или
брокколи — 300 г, кубики
грибные «Магги» — 2 шт.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту промыть, разобрать на соцветия. В кипящий грибной бульон, приготовленный из грибных бульонных кубиков «Магги», опустить картофель, проварить 5 мин, затем добавить капусту и варить еще 5 мин. При подаче заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной свежей зеленью.

48. Щи с крапивой

Вода — 2 л, крапива
свежая — 500 г, свекольный
лист — 200 г, шнитт-
лук — 100 г, мука — 1 ст.
ложка, масло
растительное — 100 г,
морковный сок — 120 г,
сметана — 4 ст. ложки,
соль — по вкусу

Свекольную ботву и шнитт-лук промыть и мелко нарезать. Крапиву обдать кипятком и также мелко нарезать, смешать с остальной зеленью, пассеровать 3 мин на растительном масле, добавить сметану и потушить еще 1 мин. Выложить пассерованную зелень в кастрюлю, высыпать туда же обжаренную на сковороде до золотистого цвета муку, хорошо размешать, залить кипятком, посолить и проварить 3 мин.

При подаче к столу добавить в каждую тарелку по 1 ст. ложке морковного сока и по 1 ст. ложке сметаны.

49. Щи кислые со свиной

Свиная вырезка — 400 г,
картофель кисельный — 300 г,
картофель — 2—3 шт.,
лук репчатый — 1 головка,
морковь — 1 шт.,
пастернак (коренья) —
1 шт., лавровый лист —
2 листика, перец черный
(горошек) — 6—8 шт.,
соль — по вкусу

Свинину вымыть, нарезать кусочками и слегка обжарить на сковороде в собственном жире, залить водой и варить до готовности. Затем добавить нарезанный брусочками картофель и продолжить готовку. Лук, морковь и пастернак очистить, нашинковать и пассеровать на свином жире. Квашеную капусту потушить отдельно. Положить все овощи в бульон, варить до готовности, добавить лавровый лист, перец, соль. При подаче к столу заправить сметаной и растертым чесноком.

Супы-пюре

50. Суп-пюре из тыквы молочный

Тыква — 500 г, молоко —
1 л, сливки — 100 г, гренки
из ржаного хлеба — 150 г,
соль — по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, залить кипящим молоком и припустить на слабом огне под крышкой. Прокипятить 5 мин, готовую массу протереть через сито, снова поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, заправить сливками, в каждую порцию добавить гренки.

51. Суп-пюре из тыквы и картофеля

Тыква — 400 г,
картофель — 400 г, масло
сливочное/растительное —
2 ст. ложки, мука —
4 ст. ложки, лук
репчатый — 1 головка,
томатная паста — 3 ст.
ложки, чеснок — 20 г

Картофель и тыкву очистить, нарезать кусочками, залить водой, посолить и отварить до размягчения. Затем всю массу процедить и протереть через сито. Муку поджарить в масле до золотистого цвета, добавить туда же мелко нарезанный лук и слегка его обжарить. Помешивая, развести муку небольшим количеством воды, добавить поджаренные лук и муку в суп, положить томатную пасту. Перемешать и довести до кипения. Подавать суп с жареными в масле гренками и тертым сыром.

52. Суп-пюре из тыквы и картофеля молочный

Тыква — 600 г,
картофель — 300 г,
молоко — 1 л, вода — 0,5 л,
гренки — 150 г,
масло сливочное — 75 г,
сахар — 2 чайные ложки,
соль — по вкусу

Тыкву и картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать ломтиками, уложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, добавить сахар и 1 ст. ложку масла. Варить на слабом огне 25—30 мин. Полученную массу протереть через сито, развести горячим вскипяченным молоком до густоты сливок, заправить сливочным маслом. При подаче к столу в каждую порцию добавить гренки.

Фруктовые супы

53. Суп фруктовый с клецками из моркови

Слива — 300 г, вода — 2 л,
сахарный песок — 100 г,
морковь — 200 г, яйца —
4 шт., мука — 4 ст. ложки

Сливу залить кипящей водой, кипятить 1 мин, затем вынуть и в горячем виде протереть через сито, удалив предварительно косточки. Протертую массу поместить в ту же воду, в которой кипятилась слива, добавить сахарный песок, довести смесь до кипения и заправить клецками, формируя их чайной ложечкой из приготовленного морковного теста. Варить до тех пор, пока клецки не всплывут на поверхность.

Подавать к столу можно горячим и холодным, заправляя ранее отжатым морковным соком и сливками.

54. Вишневый суп

Консервированная вишня
в собственном соку
(без косточек) — 200 г,
виноградный сок — 200 г,
кефир — 200 г, перец
душистый молотый —
1/2 чайной ложки, мята
(листья свежие) — 30 г

Консервированную вишню с соком (готовую или домашнего изготовления) измельчить в миксере, смешать с виноградным соком и кефиром, добавить душистый перец. Подавать в холодном виде с измельченными листьями мяты. Вместо виноградного сока можно использовать апельсиновый.

55. Суп земляничный

Земляника — 400 г,
сахарный песок — 100 г,
крахмал — 1/2 ст. ложки,
вода — 1,5 л

Ягоды перебрать, пересыпать половиной сахарного песка и поставить на 6—8 ч в холодильник. Оставшийся сахар растворить в 1,5 л воды, довести раствор до кипения, влить, перемешивая, разведенный в небольшом количестве воды крахмал, довести все до кипения, снять с огня и добавить землянику вместе с выделившимся соком, перемешать и охладить. Подавать со взбитыми сливками.

56. Суп с черникой или голубикой

Ягоды — 2 стакана,
рис отварной — 2 стакана,
вода — 2 л

Сварить рис. Ягоды перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, довести до кипения и отставить. Добавить отварной рис, перемешать. При подаче заправить сметаной. Можно подавать в горячем и холодном виде. Точно таким же образом можно приготовить ягодный суп с отварной вермишелью.

Молочные супы и окрошки

57. Суп молочный из репы

Молоко — 2 л, репа —
500 г, морковь — 200 г, лук
репчатый — 50 г, манная
крупа — 1 ст. ложка

Репу, морковь и лук очистить, вымыть, мелко нашинковать и спассеровать на сливочном масле 3 мин. Затем добавить манную крупу, перемешать и, выложив все в эмалированную кастрюлю, залить кипящим молоком. Кипятить 3 мин, чуть присолить. При подаче на стол заправить морковным соком.

58. Суп молочный с клецками из сельдерея

Молоко — 1 л, вода — 1 л,
сельдерея (коренья) — 200 г,
тесто — 4 шт., лук —
4 ст. ложки, соль —
по вкусу

В кипящую воду влить молоко, довести до кипения, подсолить и заправить суп клецками — продолговатыми кусочками теста, сформированными чайной ложечкой. После того как клецки всплывут на поверхность, суп готов.

Тесто для клецек: коренья сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке и пассеровать 3 мин. Добавить яйца, муку и хорошо взбить, пока масса не станет однородной. Вместо сельдерея можно использовать коренья пастернака.

При подаче к столу суп можно заправить сливочным маслом или сливками.

59. Суп молочный с картофельными клецками

Молоко — 1 л, картофель —
500 г, морковный сок —
4 ст. ложки, соль —
по вкусу

Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Часть натертого картофеля отжать, дать соку отстояться, пока не выпадет крахмальный осадок. Жидкость аккуратно слить, крахмал соединить с мелко нарезанной картофельной массой. Все хорошо перемешать, добавить по вкусу соль. Из приготовленной массы сформировать фрикадельки-шарики величиной с грецкий орех и отварить их до готовности в кипящем молоке. Суп подавать горячим. В каждую порцию можно добавить по 1 ст. ложке морковного сока.

60. Суп на кефире

Картофель отварной —
300 г, лук зеленый — 50 г,
укроп — 50 г, перец
желтый — 50 г, перец
красный — 50 г, кефир,
соль — по вкусу

В кефир добавить нарезанные соломкой отварной картофель, свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук, перец красный и желтый. Посолить по вкусу.

61. Суп молочный с кореньями

Молоко — 1 л, вода — 1 л,
морковь — 200 г, лук
репчатый — 100 г,
пастернак (коренья) —
300 г, масло сливочное/
растительное — 50 г,
лук — 1 ст. ложка,
соль — по вкусу

Морковь и пастернак вымыть, очистить. Нашинковать лук и коренья тонкой стружкой и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Затем добавить муку, тщательно перемешав ее с овощами, и пассеровать еще 1 мин. Выложив все в кастрюлю, залить кипящим молоком, разбавленным наполовину водой, и варить 3 мин.

Перед подачей к столу заправить суп зеленью укропа, сметаной и морковным соком.

62. Суп холодный из зелени на кислом молоке

Молоко кислое — 1 л,
вода — 1 л, капуста — 100 г,
морковный сок — 50 г,
шпинат — 300 г, шнитт-
лук — 100 г, масла
растительное — 100 г,
соль — по вкусу

Зелень промыть, мелко нашинковать и пассеровать 3 мин на растительном масле. Затем зелень выложить в кастрюлю и залить кислым молоком, наполовину разбавленным охлажденной кипяченой водой. Перед подачей к столу добавить мелко нарезанный укроп и растертый чеснок.

63. Тыквенный суп молочный

Тыква — 500 г, крупа
манная — 2 ст. ложки,
масло сливочное —
2 ст. ложки, молоко —
2 л, вода — 0,2 л,
соль и сахар — по вкусу

Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками, уложить в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло и потушить. Залить горячим кипяченым молоком и варить на медленном огне 10—15 мин. Добавить соль, сахар. Помешивая, всыпать тонкой струйкой манную крупу. Довести до кипения, снять с огня и выдержать под крышкой 10—15 мин, затем подавать к столу.

64. Холодный суп из огурцов

Огурцы — 500 г,
простокваша — 500 г,
яйца — 4 шт., чеснок —
3—4 зубчика,
укроп (зелень) — 50 г,
соль — по вкусу

Огурцы вымыть, с переросших срезать твердую кожуру и удалить семена. Натереть огурцы, смешать с простоквашей. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить. Чеснок растереть. Разделить порубленные яйца и растертый чеснок на 4 порции, залить приготовленной смесью из огурцов и простокваши, посолить и добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

65. Окрошка на кислом молоке

Простокваша — 500 г,
вода кипяченая — 500 г,
морковный сок — 100 г,
огурцы — 200 г, лук
зеленый (перо) — 100 г,
укроп — 10 г, морковь —
200 г, соль — по вкусу

Морковь вымыть, поскоблить, мелко нарезать и отварить. Зеленый лук и огурцы вымыть, нарезать. Смешать простоквашу с водой и морковным соком, взбить миксером. Залить все взбитой смесью, посолить, добавить мелко нарезанный укроп. Если используются очень крупные огурцы, их можно нашинковать на крупной терке.

66. Окрошка овощная

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г,
морковь — 200 г, репа —
200 г, молодой
картофель — 200 г,
чеснок — 2 зубчика,
соль — по вкусу

Картофель вымыть, залить кипятком, отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу вымыть, почистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды. Кефир смешать с водой и залить этой смесью отварные овощи, посолить и добавить растертый чеснок.

67. Окрошка из редиса и зеленого лука с яйцами

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г, редис —
200 г, лук зеленый — 100 г,
яйца — 2 шт., укроп —
10 г, соль — по вкусу

Лук вымыть и нарезать, редис вымыть и нашинковать. Яйца отварить вкрутую, обдать холодной водой, очистить и порубить. Укроп вымыть и мелко нарезать. Все перемешать, залить разбавленным водой кефиром, посолить.

68. Окрошка с цветной капустой

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г, капуста
цветная — 500 г,
яйца — 100 г, яйца —
2 шт., сельдерея (зелень) —
10 г, соль — по вкусу

Цветную капусту вымыть, разобрать на букетики и отварить в подсоленной воде. Морковь вымыть, очистить и отварить в небольшом количестве воды, предварительно нарезав кружочками или кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Смешать цветную капусту, морковь и яйца, залить разбавленным водой кефиром, посолить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

В окрошку рекомендуется добавить оставшийся овощной отвар.

69. Окрошка с морковью и свеклой

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г,
свекла — 200 г, морковь —
200 г, картофель — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
укроп — 10 г, масло
растительное — 15 г,
соль — по вкусу

Свеклу вымыть, отварить, очистить и нарезать соломкой или нашинковать на крупной терке. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, почистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Все смешать и залить кефиром, разбавленным водой, посолить и добавить мелко нарезанную зелень укропа.

70. Окрошка с малосолевыми огурцами и репой

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г,
картофель — 200 г, репа —
200 г, огурцы
малосолевые — 200 г,
чеснок — 3 зубчика, укроп —
10 г, соль — по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Репу вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в небольшом количестве воды. Огурцы нарезать кубиками. Соединить все и залить разбавленным водой кефиром. Посолить, добавить растертый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа.

71. Окрошка с зелеными бобами

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г, бобы
зеленые молодые — 200 г,
морковь — 200 г, огурцы
малосолевые — 200 г, лук
репчатый — 50 г, петрушка
(зелень) — 10 г, соль —
по вкусу

Молодые, еще мягкие бобы вынуть из зеленых стручков и отварить в подсоленной воде. Морковь вымыть, почистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить нашинкованный репчатый лук и залить и разведенным водой кефиром. Посолить и добавить зелень петрушки.

72. Окрошка с зеленой спаржевой фасолью

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г, фасоль
спаржевая зеленая — 200 г,
морковь — 200 г, лук
репчатый — 50 г, чабер
свежий (зелень) — 10 г,
масло растительное — 20 г,
соль — по вкусу

Молодые зеленые стручки фасоли вымыть, нарезать кусочками длиной 1,5—2 см и отварить в подсоленной воде. Морковь вымыть, почистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Лук очистить и нашинковать. Чабер вымыть, осушить тканью и мелко порезать. Пассеровать лук и зелень чабера на растительном масле. Смешать отваренную фасоль и морковь с пассерованным луком и зеленью, залить все разбавленным кипяченой водой кефиром, посолить.

73. Окрошка на молочной сыворотке

Сыворотка молочная — 2 л,
огурцы свежие — 300 г, лук
зеленый — 100 г, редис —
200 г, яйца — 2 шт., укроп
(зелень) — 20 г, сметана —
100 г, хрен столовый
готовый — 1 чайная ложка
на порцию, сметана — 60 г,
соль — по вкусу

Овощи и зелень тщательно вымыть и нарезать, зелень укропа, кроме того, растереть. Яйца отварить вкрутую и порубить. Разложить овощи, зелень и яйца по тарелкам и залить очень холодной молочной сывороткой. Посолить по вкусу. Добавить в каждую порцию по 1 ст. ложке сметаны, по 1 чайной ложке горчицы, разведя ее в сыворотке, посолить по вкусу.

74. Окрошка с черешками мангольда

Кефир — 500 г, вода
кипяченая — 500 г, черешки
мангольда — 500 г,
морковь — 100 г, репа —
100 г, петрушка (зелень) —
200 г, соль — по вкусу

Морковь и репу вымыть, очистить, нарезать и отварить в малом количестве воды. Черешки мангольда промыть, нарезать кусочками длиной 1—1,5 см и отварить. Все смешать, залить разбавленным водой кефиром, посолить и добавить мелко нарезанную зелень петрушки. Влить в окрошку отвар, в котором варились овощи.

Супы из дикорастущих растений

Из весенней зелени съедобных дикорастущих растений можно готовить разнообразные горячие блюда. Приводим рецепты супов с использованием наиболее известных дикорастущих растений.

75. Суп из крапивы с рисом

Крапива (зелень свежая) —
300 г, лук репчатый —
100 г, морковь — 100 г,
вода — 3 л, рис —
1 стакан, соль — по вкусу

Отварить рис (или любую другую крупу — ячневую, пшеничную, перловую). Крапиву обдать кипятком, нашинковать, смешать с мелко нарезанным луком и морковью, пассеровать 2—3 мин на растительном масле, заложить в крупяной отвар и кипятить 3 мин, предварительно посолить. Перед подачей на стол добавить растолченный чеснок.

76. Щи из медуницы и крапивы с картофелем

Медуница — 300 г,
крапива — 300 г,
картофель — 500 г, укроп —
10 г, сметана — 100 г,
яйца — 2 шт.,
соль — по вкусу

Отварить в воде мелко нашинкованный картофель. Крапиву обдать кипятком и мелко нарезать вместе с медуницей и укропом, пассеровать всю зелень на растительном масле около 1 мин, добавить сметану и тушить еще 1 мин, затем зелень заложить в картофельный бульон и варить не более 1 мин. Перед подачей на стол в каждую порцию добавить половинку сваренного вкрутую яйца.

77. Щи из медуницы и щавеля с картофелем

Щавель — 300 г,
медуница — 300 г,
картофель — 300 г,
укроп — 10 г, сметана —
100 г, яйца — 2 шт.,
вода — 3 л, соль —
по вкусу

Зелень промыть и мелко нарезать, пассеровать на растительном масле 1 мин, добавить сметану и потушить еще 1 мин. Картофель очистить, нарезать крупной соломкой и отварить, добавить тушеную зелень. Кипятить не более 1 мин. При подаче к столу в каждую тарелку положить половинку сваренного крутую яйца.

78. Суп из крапивы и щавеля с крупой

Крупа ячневая — 1 стакан,
щавель — 200 г, крапива —
200 г, лук репчатый —
100 г, вода — 3 л, соль —
по вкусу

Ячневую крупу обжарить на сковороде, залить кипящей водой и варить до готовности. Крапиву обдать кипятком и мелко нарезать вместе со щавелем, добавить нашинкованный репчатый лук и пассеровать на растительном масле 2 мин, затем заложить в крупяной отвар зелень и прокипятить 2 мин. При подаче к столу добавить мелко нарезанный укроп.

79. Щи из свьеты с картофелем

Свьета — 300 г, морковь —
100 г, картофель — 500 г,
лук репчатый — 100 г,
вода — 3 л, яйца — 2 шт.,
укроп — 10 г, зелень
чеснока — 5 г, соль —
по вкусу

Отварить в воде мелко нарезанный картофель. Свьету обдать кипятком и мелко нарезать, нашинковать лук и морковь, смешать с мелко нарезанной свьетой и пассеровать 3 мин на любом масле. Добавить 1 ст. ложку муки и хорошо размешать. Смесь положить в картофельный отвар и варить 2 мин. Сырые яйца взбить вилкой (как для омлета) и тонкой струйкой влить в кипящие щи. При подаче к столу добавить мелко нарезанные укроп и чеснок.

80. Щи из крапивы и примулы весенней с картофелем

Крапива — 300 г,
примула — 200 г,
картофель — 500 г, лук
репчатый — 100 г, вода —
3 л, сметана — 100 г,
укроп — 10 г,
зелень чеснока — 5 г,
соль — по вкусу

Отварить в воде мелко нарезанный картофель. Крапиву и примулу обдать кипятком, мелко нашинковать и пассеровать вместе с нашинкованным луком 2 мин, добавить сметану и тушить еще 1 мин, затем все выложить в картофельный отвар и кипятить 2 мин. При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень укропа и чеснока.

81. Щи из крапивы, щавеля и свекольной ботвы

Крапива — 200 г,
свекольная ботва — 100 г,
щавель — 200 г,
лук репчатый — 100 г,
укроп — 10 г, петрушка
(зелень) — 10 г, сметана —
100 г, вода — 3 л,
соль — по вкусу

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой и отварить. Крапиву обдать кипятком, нарезать вместе с зеленью щавеля и свекольной ботвой, добавить нашинкованный репчатый лук, перемешать и пассеровать 2 мин на растительном масле, добавить сметану и потушить 1 мин. Соединить все с картофелем и картофельным отваром и кипятить 1 мин, предварительно посолив. При подаче к столу добавить мелко нарезанный зеленый укроп и зелень петрушки.

82. Суп из лебеды и крапивы с крупой

Крапива — 200 г, лебеда —
200 г, крупа пшеница —
1 стакан,
лук репчатый — 100 г,
сметана — 100–200 г,
масло растительное — 50 г,
вода — 3 л, соль — по вкусу

Крапиву обдать кипятком, мелко нашинковать вместе с лебедой и луком, пассеровать все на растительном масле 2–3 мин, добавить сметану и тушить еще 1 мин. Сварить ячневую крупу, затем добавить пассерованные зелень и лук.

83. Щи из лебеды и щавеля с картофелем

Щавель — 200 г, лебеда —
200 г, картофель — 500 г,
лук репчатый — 100 г,
вода — 3 л, масло
растительное — 50 г,
морковь — 50 г

Картофель очистить, нарезать соломкой и отварить. Щавель и лебеду мелко порезать, пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком и морковью на растительном масле 2 мин, заложить в картофельный отвар и прокипятить 1–2 мин.

84. Суп из свекольной ботвы с черемшой и крупой

Крупа (рис или перловая) —
1 стакан, свекольная
ботва — 300 г, черемша —
100 г, сметана — 100–200 г,
вода — 3 л, масло
растительное — 50 г,
соль — по вкусу

Отварить крупу. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинковать, пассеровать на растительном масле 2–3 мин, добавить сметану и тушить 1 мин. Сложить все в крупяной отвар и проварить 2 мин. При подаче к столу можно добавить в каждую порцию зелень.

Супы с кальмарами

85. Суп из кальмара с домашней лапшой

Вода — 2 л,
кальмар — 300 г,
пастернак (корень) — 100 г,
морковь — 100 г,
масло сливочное — 75 г,
яйцо — 1 шт.,
мука пшеничная — 1 стакан,
соль — по вкусу

Кальмара вымыть, обдать крутым кипятком, выдержать до остывания, промыть прохладной водой, снять пленку и нашинковать. Чем тоньше нарезка, тем вкуснее будет суп. Пастернак и морковь вымыть, почистить и мелко нашинковать, соединить с кальмаром и пассеровать на сливочном масле 3 мин. Затем все выложить в кастрюлю, залить кипятком, поделить и варить 10 мин, после чего заправить предварительно приготовленной домашней лапшой и варить еще некоторое время, пока лапша не всплывет на поверхность.

Тесто для домашней лапши готовят, замешивая муку на 1 яйце с добавлением 2 ст. ложек воды, 1 чайной ложки сливочного масла и щепотки соли. Хорошо вымешенное тесто раскатывают в тонкий лист, сворачивают в рулон и нарезают из него тонкую длинную соломку. Чем тоньше раскатывается лист для лапши, тем вкуснее суп.

86. Суп вермишелевый с кальмаром

Кальмар — 300 г,
вермишель — 100 г,
лук репчатый — 30 г,
морковь — 100 г,
масло растительное — 50 г,
вода — 2 л, соль — по вкусу

Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Пассеровать кальмара и овощи на растительном масле 3 мин, залить все кипятком, довести до кипения, заправить вермишелью и варить до готовности вермишели.

87. Суп рисовый с кальмаром

Кальмар — 300 г, рис — 1 стакан, лук репчатый — 100 г, морковь — 100 г, томаты свежие — 200 г, масло растительное — 50 г, вода — 2 л, соль — по вкусу

Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Томаты вымыть и нарезать дольками. Подготовленные овощи пассеровать на растительном масле 2—3 мин. Рис промыть, залить кипятком, отварить до готовности, добавить пассерованные овощи и кальмары, прокипятить 2—3 мин, посолить.

88. Суп овощной с кальмаром

Кальмар — 300 г, сельдерей черешковый — 200 г, морковь — 200 г, лук репчатый — 100 г, картофель — 300 г, соль — по вкусу

Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Морковь, сельдерей и репчатый лук нашинковать и пассеровать на растительном масле (не более 2—3 мин). Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи и кальмары.

89. Суп из кальмара с яйцами

Кальмар — 300 г, лук репчатый — 100 г, морковь — 200 г, сельдерей (коренья) — 100 г, яйца — 2 шт., масло растительное — 50 г, вода — 2 л, соль — по вкусу

Кальмара подготовить, как описано в предыдущем рецепте. Сельдерей, морковь и лук очистить, нашинковать и пассеровать 2 мин. Смешать кальмары и пассерованные овощи, залить кипятком, довести до кипения, влить тонкой струйкой, перемешивая, взбитые яйца. Прокипятить 2—3 мин, посолить.

Рыбные супы

90. Суп рыбный на грибном бульоне «Магги»

Рыба — 500 г, укроп — 50 г, кубики грибные «Магги» — 2 шт.

Любую свежую или размороженную рыбу разделать, очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры, тщательно промыть (у некоторых видов рыб выбрасывается и голова). Разрезать рыбу на порционные куски весом примерно по 100 г и отварить их до готовности, опустив в кипящий грибной бульон, приготовленный из грибных бульонных кубиков «Магги». Перед подачей к столу в каждую тарелку положить порционный кусок рыбы и заправить все мелко нарезанным укропом.

91. Суп рыбный с ячневой крупой

Рыба — 500 г, крупа ячневая — 100 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 50 г, петрушка (коренья) — 50 г, масло растительное — 100 г, вода — 100 г, соль — по вкусу

Репчатый лук, морковь и коренья петрушки нашинковать и пассеровать на растительном масле. Крупу обжарить на сковороде, залить крутым кипятком, добавить пассерованные овощи и нарезанную кусочками рыбу, варить до готовности. В конце варки посолить.

92. Рассольник рыбный

Рыба (судак, щука, сиг, сельдь, салака) — 500 г, огурцы соленые — 200 г, картофель — 200 г, лук репчатый — 50 г, морковь — 50 г, петрушка (коренья) — 50 г, эстрагон (зелень) — 50 г, масло растительное — 100 г, вода — 2 л, соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нашинковать. Морковь и петрушку вымыть, очистить и нашинковать. Рыбу вымыть, выпотрошить, отделить головы, хвост и плавники, выпнуть хребет и кости, оставшуюся мякоть (филе) нарезать кусочками. Подготовленные овощи и рыбу пассеровать на растительном масле (2—3 мин), уложить в кастрюлю вместе с картофелем, залить кипятком и варить до готовности картофеля. Затем добавить мелко нарезанные или натертые на крупной терке соленые огурцы и варить 5 мин, посолить по вкусу.

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень эстрагона.

93. Суп рыбный с картофелем

Рыба — 500 г, картофель — 200 г, морковь — 50 г, лук репчатый — 50 г, пастернак (коренья) — 50 г, петрушка (зелень) — 10 г, перец душистый (горошек) — 5 шт., лавровый лист — 1 шт., масло растительное — 100 г, вода — 2 л, соль — по вкусу

Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук, морковь и пастернак нашинковать, рыбу нарезать кусочками, положить в разогретое растительное масло и пассеровать, перемешивая, 2—3 мин. Затем выложить в кастрюлю, добавить картофель, залить все крутым кипятком и варить до готовности, добавив душистый перец и лавровый лист. Посолить в конце варки.

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

94. Суп рыбный с фрикадельками

Рыба (филе) — 500 г, яйца — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, морковь — 50 г, лук репчатый — 50 г, укроп (зелень) — 10 г, перец душистый (горошек) — 5 шт., перец черный молотый — на кончике ножа, лавровый лист — 1 шт., вода — 2 л, соль — по вкусу

Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить яйца, муку, мелко нарезанную зелень укропа, черный молотый перец и соль, всю массу тщательно перемешать и сформировать из нее клецки (фрикадельки). Клецки забросить в кипящий рыбный бульон, положив в него нашинкованный репчатый лук, морковь, душистый перец, лавровый лист. Варить до готовности и в конце варки посолить по вкусу. Рыбный бульон варится из оставшихся после разделки рыбы костей, хребта, хвостов, плавников и голов. Жабры должны быть удалены.

В летнее время вместо репчатого лука лучше использовать зеленый.

95. Суп рыбный с рисом

Рыба — 500 г, репчатый
лук — 30 г, морковь — 50 г,
репа — 30 г, масло
растительное — 100 г,
рис — 100 г, соль —
по вкусу

Лук, морковь и репу очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле. Рыбу, освобожденную от костей, нарезать кусочками. Рис обжарить на сухой сковороде, соединить с приготовленной рыбой, пассерованными овощами, залить кипятком и варить 20 мин. В конце варки посолить.

При подаче к столу заправить сметанным соусом с чесноком.

96. Уха из стерляди на овощном бульоне

Стерлядь — 1 кг, вино белое
сухое — 1 стакан, бульон
овощной — 2 л

Стерлядь вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить и снять с тушки кожу, начиная со стороны спинки, сделав разрез вдоль хребта. Очищенную тушку нарезать поперек на куски, опустить в кипящий овощной бульон и варить 25 мин. В конце варки добавить вино. Подавать к столу, уложив кусочки рыбы в тарелку и залив их бульоном, в котором варилась стерлядь.

97. Щи из квашеной капусты с рыбой

Рыба — 500 г, капуста
квашеная — 300 г,
картофель — 200 г, лук
репчатый — 50 г, сельдерей
(коренья) — 50 г, мука —
1 ст. ложка, масло
растительное — 100 г,
душистый перец
(горошек) — 5 шт.,
лавровый лист —
1 шт., чеснок — 3 зубчика,
соль — по вкусу

Квашеную капусту залить кипятком и тушить до размягчения. Картофель вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и, залив кипятком, сварить отдельно от капусты. Репчатый лук, морковь и коренья сельдерея очистить, нашинковать. Рыбу освободить от костей и нарезать кусочками, соединить с нашинкованными овощами и пассеровать на растительном масле 2 мин, затем добавить (вмешать) 1 ст. ложку муки и пассеровать не более 1 мин. Отваренные капусту и картофель соединить с отваром, в котором они варились, выложить туда же пассерованную массу и, доведя до кипения, варить 10 мин, добавив лавровый лист и душистый перец. В конце варки посолить.

При подаче к столу добавить измельченный чеснок.

98. Суп рыбный с перловой крупой

Рыба — 500 г, перловая
крупка — 100 г, лук
репчатый — 50 г,
морковь — 50 г, петрушка
(коренья) — 50 г, масло
растительное — 100 г,
лавровый лист — 1 шт.,
перец душистый
(горошек) — 5 шт., вода —
2 л, соль — по вкусу

Перловую крупу обжарить на сковороде, залить кипятком и варить до готовности. Лук, морковь и петрушку очистить, вымыть, нашинковать. Рыбу разделить, промыть и нарезать кусочками, соединить с приготовленными овощами и пассеровать на хорошо разогретом растительном масле 2—3 мин. Переложить все в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Влить перловый отвар (вместе с крупой), добавить лавровый лист и душистый перец, прокипятить 5 мин и посолить.

99. Суп рыбный со шавелем

Рыба — 500 г,
картофель — 200 г, лук
репчатый — 30 г, сельдерей
(зелень) — 10 г, свекловичная
ботва — 300 г, щавель —
200 г, масло
растительное — 100 г,
вода — 3 л, сметана,
соль — по вкусу

Рыбу разделить и нарезать кусочками. Лук очистить и мелко нашинковать. Сельдерей и свекловичную ботву промыть и мелко нарезать. Рыбу, зелень и лук пассеровать на растительном масле, залить кипятком, положить нарезанный соломкой картофель и варить до готовности. Затем добавить мелко нарезанный щавель и довести до кипения, посолить.

Подать со сметаной.

100. Суп рыбный со свекловичными листьями

Рыба — 500 г, свекловичный
лист — 300 г, морковная
ботва — 30 г, петрушка
(зелень) — 20 г, лук
зеленый — 50 г, масло
растительное — 100 г,
соль — по вкусу

Зелень промыть, осушить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой, соединить с пассерованной зеленью, залить кипятком, довести до кипения. После закипания добавить нарезанную кусочками рыбу и варить до готовности. В конце варки посолить.

При подаче к столу заправить сметанным соусом с чесноком.



Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телевизионных передач "Домашний очаг" и "Русский огород". Более 35 лет она изучает целебные свойства овощей, плодовых и ягодных культур, собирает и совершенствует народные рецепты кулинарии и целительства.

100 золотых рецептов

СУПЫ И ОКРОШКИ

В старинных поваренных книгах говорится, что отсутствие супа в ежедневном семейном меню — признак неблагополучия в доме. Супы и бульоны снабжают нас необходимыми питательными элементами и восполняют дефицит витаминов и минеральных веществ. Их можно заправлять молоком, сметаной или сливками. То же самое можно сказать и о фруктовых супах. Они очень редки на нашем столе. А ведь готовить их просто, да и есть — сплошное удовольствие. Пряные коренья, ботва и травы, обогащающие супы, готовятся с сокращенным временем термической обработки.

Поскребышева

Maggi

Маги — вкус к творчеству!



ОЛМА-ПРЕСС

ISBN 5-224-00867-0



9 785224 008674 >