





Первые блюда — незаменимая часть нашего рациона! Наваристые борщи, нежнейшие крем-супы, пикантные рассольники, освежающие окрошки, ароматная уха, всевозможные солянки — любой рецепт из этой книги достоин конкурировать с вашим традиционным вариантом первого блюда. С ней вы всегда точно знаете, сколько времени потребуется на приготовление, свободно заменяете недостающий продукт похожим, легко рассчитываете ингредиенты на необходимое количество порций — и всегда получаете результат, превосходящий ожидания искушенных гурманов!

www.ksdbook.ru
ISBN 978-5-9910-2006-0
9 785991 020060

www.bookclub.ua
ISBN 978-966-14-3504-8
9 789661 435048

СУПЫ, БОРЩИ, СОЛЯНКИ, РАССОЛЬНИКИ





ДОМАШНЯЯ КУЛИНАРИЯ



СУПЫ, БОРЩИ, СОЛЯНКИ, РАССОЛЬНИКИ







ГОТОВИМ ЛЕГКО И БЫСТРО!

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

ВВЕДЕНИЕ

Почти во всех кухнях мира супы занимают особое место, но нигде нет такого разнообразия первых блюд, как у славянских народов. Ассортимент супов, как холодных, так и горячих, сложился давно и с некоторыми изменениями сохранился до сих пор. Неизменно и место первых блюд в меню обеда.

Супы готовят на мясных, рыбных, грибных и смешанных бульонах, а также на молоке, сливках и хлебном квасе. По способу приготовления их делят на заправочные, супы-пюре, горячие и холодные. В первые блюда обязательно добавляют овощи, мясо, рыбу и т. д. Вкусны супы с большим количеством зелени, а также с приправами — все зависит от вашего желания.

Готовьте и радуйте себя и своих близких вкусными обедами! Приятного вам аппетита!



БОЛГАРСКИЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СУП

СУПЫ

БОЛГАРСКИЙ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ СУП

(4 порции, 30 минут)

Йогурт натуральный — 500 мл
Масло растительное — 100 мл
Огурцы свежие — 4 шт.
Чеснок — 4 зубчика
Орехи грецкие — ½ стакана
Укроп — 6—8 веточек
Соль по вкусу



Огурцы вымыть, нарезать тонкой соломкой и посыпать солью, чтобы они дали сок. Чеснок очистить и растереть в ступке вместе с половиной грецких орехов в однородную массу. Йогурт перелить в миску и взбивать венчиком или миксером 4 минуты. Положить чеснок с орехами в миску с йогуртом, добавить растительное масло и взбить. Оставшиеся орехи нарубить ножом в мелкую крошку. Добавить в суп огурцы вместе с соком, мелко нарезанный укроп, посолить и посыпать рублеными орехами.

БУЛЬОН КУРИНЫЙ ПО-КИТАЙСКИ

(10 порций, 4,5 часа)

Вода — 4 л
Куриное филе — 600 г
Куриные крылья, шеи, лапы — 2 кг
Корень имбиря длиной 4 см — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук зеленый, белая часть — 3—4 шт.
Соль — ½ ч. л.



Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Имбирь, не очищая, нарезать по диагонали ломтиками толщиной 1 см. Неочищенный чеснок раздавить плоской стороной ножа. Сложить кости и филе в большую кастрюлю, влить воду, на слабом огне довести до кипения и уменьшить огонь. Готовить, снимая пену, в течение 20—30 минут. Добавить соль, имбирь, чеснок и зеленый лук. Варить, не закрывая крышкой, 4 часа. Остудить и процедить. Использовать для приготовления супов или подавать как бульон.



БУЛЬОН КУРИНЫЙ

БУЛЬОН КУРИНЫЙ

(4 порции, 1 час)

Крылья вымыть, сложить в большую кастрюлю, залить водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Затем снять пену и уменьшить огонь. Лук, морковь и сельдерей очистить и крупно нарезать. Зелень вымыть, обсушить. С бульона еще раз снять пену, добавить овощи, зелень, лавровый лист, перец и варить без крышки 40 минут на слабом огне. Вынуть из бульона крылышки и овощи. Бульон процедить и подать с тостами.

Вода — 3,5 л
Крылья куриные — 1,3 кг
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Петрушка — 30 г
Тимьян — ½ пучка
Корень сельдерея — 1 шт.
Зелень сельдерея — ½ пучка
Лавровый лист — 1 шт.
Перец черный горошком — 4 шт.
Хлеб белый для тостов — 150 г

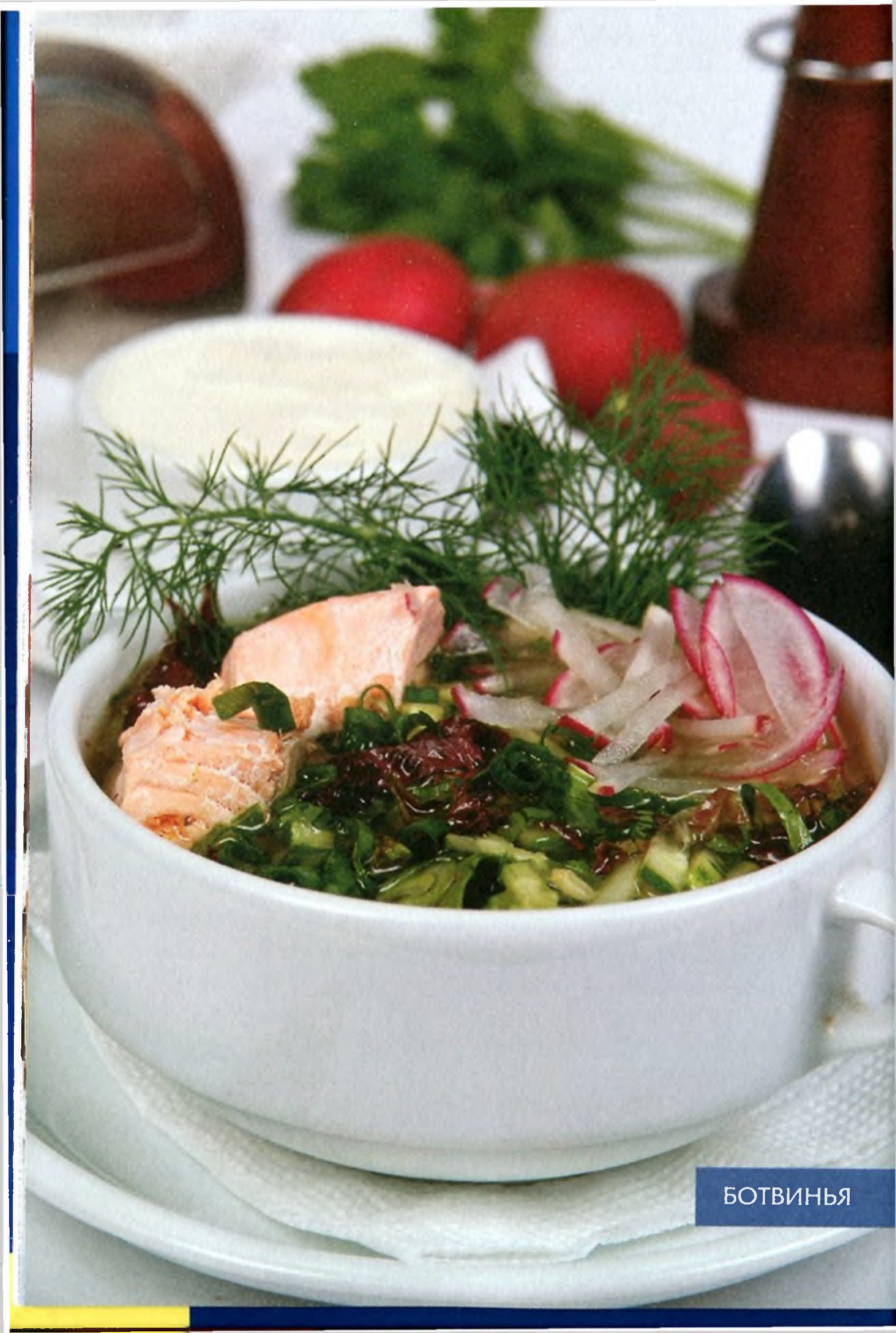
КРЕМ-СУП ИЗ РАКОВ

(4 порции, 1 час)

Вскипятить в высокой кастрюле воду, положить укроп и соль. Раков хорошо вымыть и варить 10—15 минут, затем настоять в теплом месте еще 7—10 минут. Процедить отвар через сито и сохранить. У раков отделить шейки, ножки и панцирь. Ножки и панцирь подсушить в духовке и смолоть. Лук и сельдерей очистить и нарезать мелкими кубиками. В сотейнике нагреть масло и обжарить в нем овощи в течение 5 минут. Добавить молотые панцири, пюре из помидоров и муку, перемешать. Влить отвар из раков, довести до кипения, уварить до трети объема, процедить и протереть через сито. В готовый суп добавить сливки, растертые с желтками, довести до кипения, но не кипятить. Подать на стол, положив в каждую тарелку раковые шейки.

Вода — 3 л
Сливки — ½ стакана
Раки — 16—20 шт.
Желтки яичные — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Корень сельдерея — ½ шт.
Мука — 1 ст. л.
Масло растительное — 4 ст. л.
Пюре из помидоров — 1 ч. л.
Зелень укропа — 1 пучок
Соль по вкусу





БОТВИНЬЯ

БОТВИНЬЯ

(4 порции, 30 минут)

Бульон: Лук и морковь очистить, мелко нарезать и поджарить на сковороде без масла в течение 2 минут. Филе лосося вымыть и нарезать крупными кубиками. Положить лук и морковь в кастрюлю, влить воду, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, добавить рыбу, лавровый лист, соль и перец и варить 7 минут. Шумовкой переложить рыбу в глубокое блюдо, накрыть и оставить. Затем бульон процедить.

Ботвинья: Щавель и ботву перебрать, промыть и нарезать тонкой соломкой. Налить в сотейник 2 половника бульона, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить зелень и варить 2 минуты. Отбросить зелень на дуршлаг, несколько раз сильно встряхнуть, затем измельчить в блендере или протереть через сито. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Лук и укроп вымыть, обсушить и нашинковать. Редис вымыть и мелко нарезать. Соединить нарезанные овощи, добавить хрен, сахар и соль и перемешать. Разложить в тарелки протертую зелень, рыбу и овощи и залить квасом. Подавать с кубиками льда, украсив зеленью укропа.

ДЛЯ БУЛЬОНА:

Вода — 1 л
Лосось (филе) — 500 г
Морковь — 1 шт.
Лук — 1 шт.
Перец черный горошком — 3 шт.
Лавровый лист — 1 шт.
Соль по вкусу

ДЛЯ БОТВИНЬИ:

Квас — 1 л
Кубики льда — 8 шт.
Щавель и свекольная ботва — по 500 г
Огурцы — 4 шт.
Хрен тертый — 1 ст. л.
Лук зеленый — 100 г
Укроп — 50 г
Редис — 2 шт.
Сахар — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу



БУЛЬОН МЯСНОЙ

(10 порций, 2,5 часа)

Мясо вымыть и обсушить. Раскалить сковороду и обжарить на ней мясо без масла

Вода — 3 л
Говядина с костью — 1,5 кг
Лук репчатый — 1 шт.
Лук-порей (белая часть) — 1 шт.
Морковь — 1 шт.



ГАСПАЧО ЗЕЛЕНЫЙ

по 2—3 минуты с каждой стороны до образования румяной корочки. Переложить мясо в кастрюлю, залить водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить и уменьшить огонь. Морковь, лук, лук-порей и сельдерей вымыть и очистить. Морковь нарезать кружочками, сельдерей — небольшими кусочками, репчатый лук разрезать на 4 части, лук-порей нарезать длинными кусками. Поджарить овощи без масла на раскаленной сковороде в течение 5 минут. Зелень вымыть, обсушить и связать ниткой в пучок. Добавить в бульон обжаренные овощи и варить на среднем огне 1,5—2 часа. Положить в кастрюлю с бульоном зелень и лавровый лист и готовить 15 минут. Затем добавить перец и варить еще 10 минут. Мясо переложить в миску и накрыть. Вынуть шумовкой овощи и процедить бульон. Подавать, украсив зеленью.

Корень сельдерея — 70 г
Лавровый лист — 2 шт.
Перец черный горошком — 6 шт.
Перец душистый горошком — 2 шт.
Петрушка, укроп, тимьян — по ½ пучка
Соль по вкусу



ГАСПАЧО ЗЕЛЕНЫЙ

(2 порции, 30 минут)

Хлеб размочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды и отжать. Огурцы очистить от кожицы, перец вымыть, удалить сердцевину, чеснок очистить. Нарезать огурцы и перец небольшими кубиками. Петрушку вымыть и нашинковать. Измельчить в блендере хлеб, огурцы, чеснок и петрушку, оставив немного для украшения. Влить масло, вино и воду, посолить, поперчить и взбить. Охладить гаспачо, выложить в бокалы или чашки и украсить зеленью.

Вино белое сухое — 1 ст. л.
Вода кипяченая — ½ стакана
Хлеб белый черствый — 1 ломтик
Огурцы — 2 шт.
Перец сладкий зеленый — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Петрушка — 1 пучок
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения



ГАСПАЧО ТОМАТНЫЙ

ГАСПАЧО ТОМАТНЫЙ

(4 порции, 30 минут)

Помидоры — 1 кг
Перец сладкий красный — 2 шт.
Перец красный острый — 1 шт.
Огурец — 1 шт.
Батон — ½ шт.
Тимьян — 1 пучок
Чеснок — 2 зубчика
Кубики льда — 8 шт.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Сок лимона — ¾ стакана
Соус табаско — ¼ ч. л.
Соль по вкусу



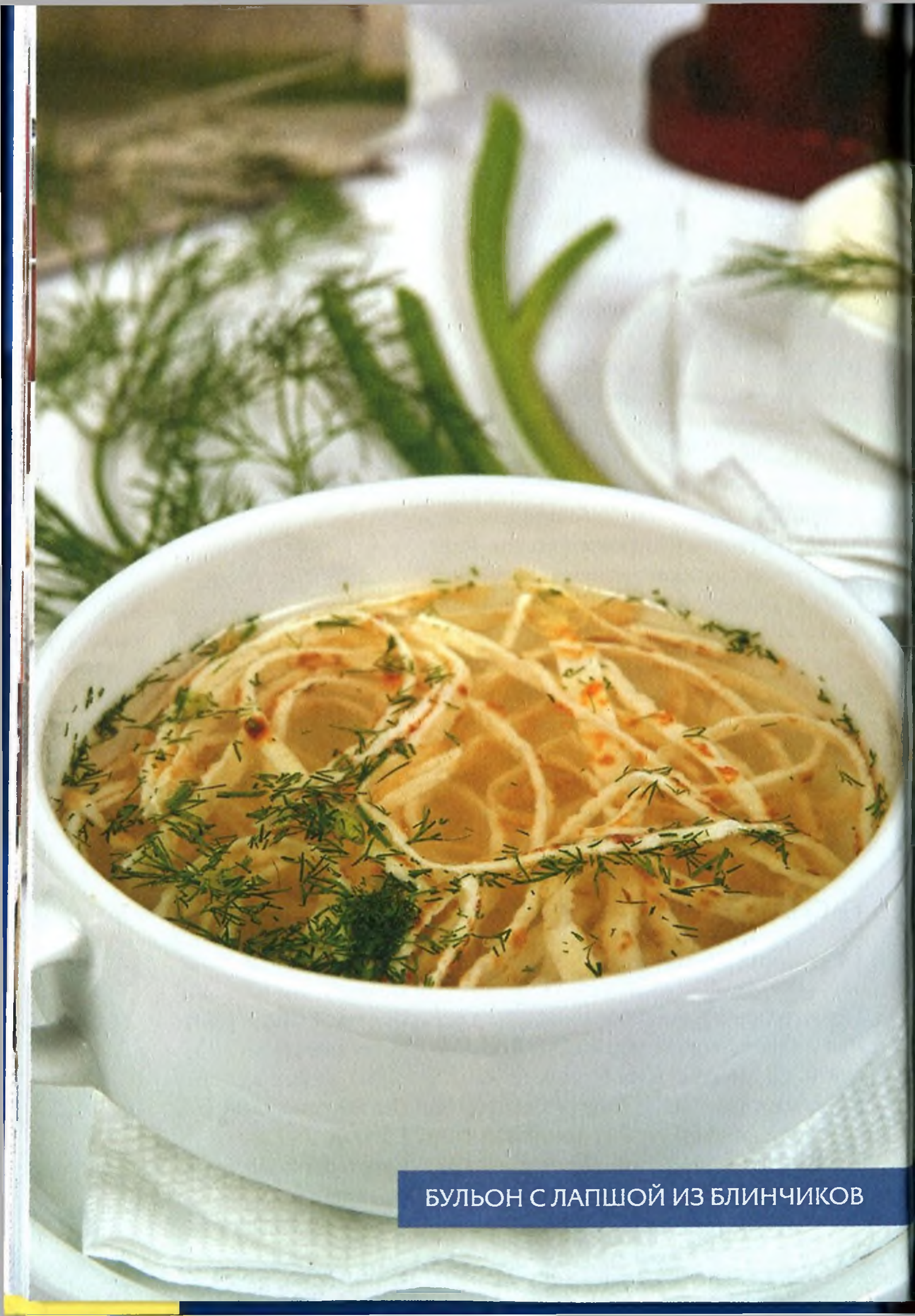
Все овощи и зелень вымыть и обсушить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать на 4 части и удалить семена. Перец разрезать пополам и удалить сердцевину. Огурец очистить от кожицы. Нарезать огурец, помидоры и перец небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками. Сложить помидоры, огурец и перец в большую миску. Веточки тимьяна раздавить обратной стороной ножа, добавить в миску вместе с чесноком и хлебом и посолить. Размять овощи с хлебом руками до получения густой однородной массы. Кубики льда измельчить в полотенце молотком и добавить в миску с супом. Оставить суп на несколько минут в теплом месте, пока не растает лед. Влить в суп соус табаско и сок лимона. Взбить гаспачо в блендере, затем протереть через сито и добавить оливковое масло. Подавать холодным, украсив по желанию.

ГАСПАЧО ОРИГИНАЛЬНЫЙ

(4 порции, 30 минут)

Сок томатный — 500 мл
Огурец — 1 шт.
Перец острый красный — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Уксус винный белый — 2 ст. л.
Лед измельченный — 1 стакан
Соус табаско и соль по вкусу
Зелень для украшения

Перец разрезать пополам, очистить от семян и промыть холодной водой. Лук очистить. Огурец вымыть. Нарезать овощи крупными кусками и взбить блендером в пюре. Добавить уксус, томатный сок и соус табаско, посолить. Протереть пюре через сито в миску. Наполнить тарелки льдом и разлить гаспачо, украсить зеленью.



БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ БЛИНЧИКОВ

БУЛЬОН С ЛАПШОЙ ИЗ БЛИНЧИКОВ

(8 порций, 1 час)

Бульон куриный — 2,5 л
Молоко — 1 стакан
Яйца — 3 шт.
Мука — 50 г
Коньяк — 2 ст. л.
Масло сливочное топленое — 4 ст. л.
Зелень петрушки рубленая — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу



Муку высыпать в миску горкой, сделать в центре углубление, вбить яйца, влить 3 ст. л. топленого масла и коньяк, посолить. Не переставая взбивать, влить молоко и замесить тесто, по консистенции напоминающее жидкую сметану. Добавить мелко нарезанную зелень, хорошо перемешать. Испечь блинчики, смазывая сковороду оставшимся сливочным маслом. Готовые блинчики свернуть трубочками и нарезать узкими полосками. Разложить лапшу из блинчиков в тарелки, залить горячим бульоном и посыпать рубленой зеленью.

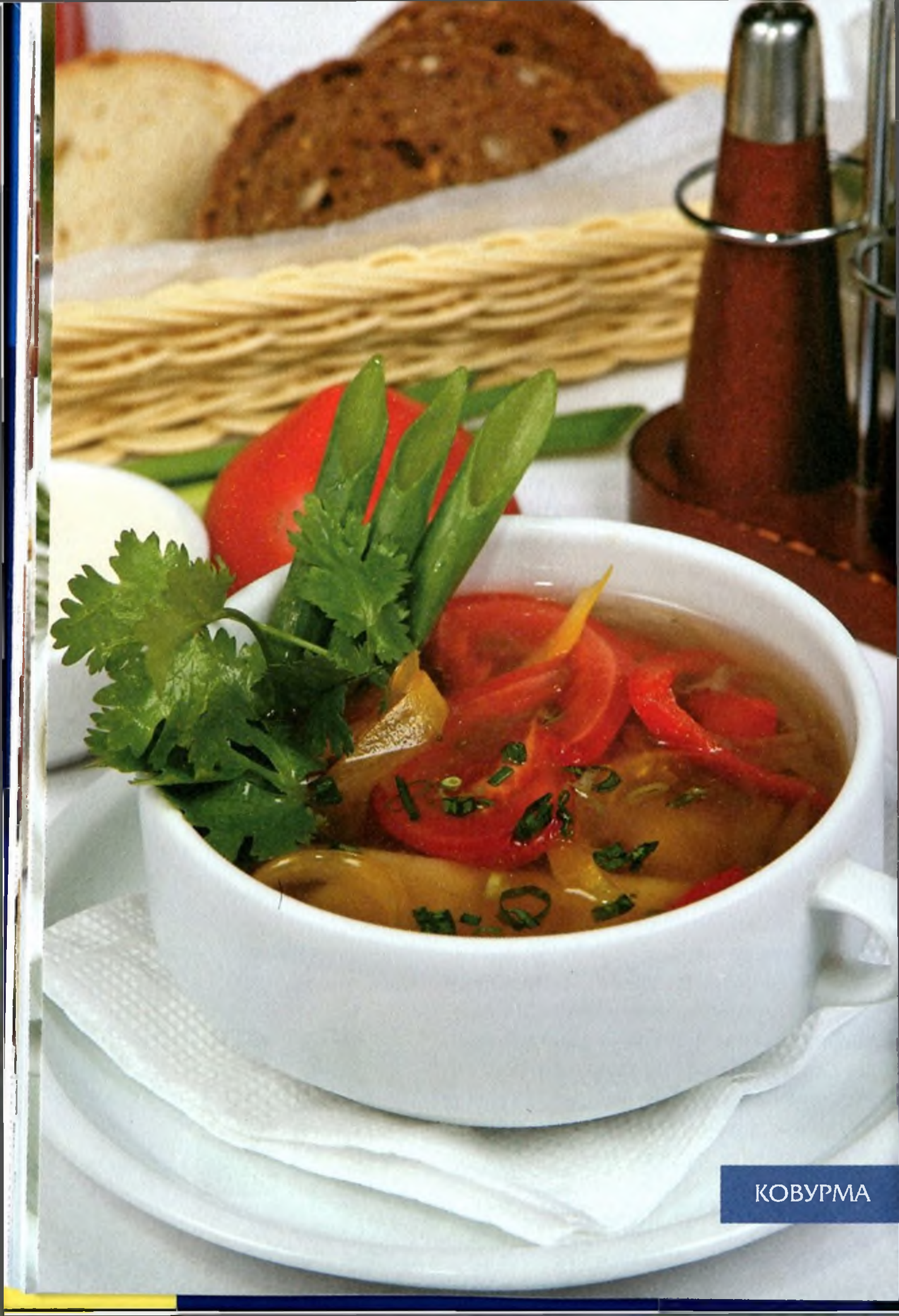
КРЕМ-СУП С ЛЕСНЫМИ ГРИБАМИ

(4 порции, 1 час)

Бульон овощной — 400 мл
Молоко — 200 мл
Лисички — 250 г
Грибы белые — 250 г
Лук репчатый — 2 шт.
Мука — 1 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Тимьян — 1 пучок
Соль по вкусу



Грибы и лук очистить и мелко нарезать. Масло нагреть в кастрюле, лук обжарить в течение 2 минут, добавить грибы и готовить, помешивая, 5—7 минут. Половину грибов вынуть и отложить. Оставшиеся грибы с луком посыпать мукой и обжарить в течение 1 минуты. Влить молоко и овощной бульон. Помешивая, довести до кипения на слабом огне, не накрывая крышкой. Затем пюрировать суп блендером, посолить, разлить в тарелки, положить в каждую отложенные грибы и украсить тимьяном.



КОВУРМА

КОВУРМА

(10 порций, 1,5 часа)

Баранину нарезать крупными кусками и смазать маслом. В казан или большую кастрюлю с толстым дном всыпать зиру и поджарить на среднем огне, помешивая, в течение 30 секунд. Затем добавить баранину, увеличить огонь и жарить в течение 3 минут, постоянно помешивая. Переложить мясо в другую посуду. Залить в казан воду, довести до кипения, добавить мясо, уменьшить огонь и варить 30—35 минут. Картофель и морковь очистить, нарезать ломтиками, добавить в кастрюлю и варить 15 минут. Сладкий перец и лук нашинковать, помидоры нарезать ломтиками, добавить в суп. Приправить суп солью и перцем и продолжать готовить 10 минут. Всыпать измельченную зелень и лавровый лист и снять с огня. Накрыть суп крышкой и дать настояться 20 минут. Затем вынуть лавровый лист и подать суп на стол.

Вода — 4 л
Бараньи ребра или мякоть — 1,6 кг
Картофель крупный — 1,5 кг
Морковь — 1 кг
Перец сладкий красный — 4 шт.
Помидоры — 6 шт.
Лук репчатый — 4 шт.
Укроп — 1 пучок
Лук зеленый — 1 пучок
Лавровый лист — 3 шт.
Перец, зира — по ¼ ч. л.
Масло растительное — 4 ст. л.
Соль по вкусу



ОКРОШКА С ПОМИДОРАМИ И ЗИРОЙ

(3 порции, 30 минут)

Помидоры, огурцы, перец нарезать небольшими кубиками, положить в большую емкость и посыпать рубленой зеленью. Зиру поджарить без масла, растолочь в ступке с солью и добавить в кефир. Затем положить сметану и хорошо взбить. Полученную заправку вылить в емкость с овощами, перемешать и подать на стол.

Кефир — 500 мл
Помидоры — 2 шт.
Огурцы — 2 шт.
Перец сладкий красный — 1 шт.
Сметана — 1 ст. л.
Зелень — 1 пучок
Зира — ½ ч. л.
Соль, перец по вкусу



ВЬЕТНАМСКИЙ СУП

СУП С ФАСОЛЬЮ ПОСТНЫЙ

(4 порции, 40 минут + 12 часов)

Вода — 2 л
Грибы белые сушеные — 80 г
Лук репчатый — 1 шт.
Фасоль — 200 г
Морковь — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Тыква — 2 ломтика
Зелень петрушки и укропа — 1 пучок
Соль по вкусу



Замочить фасоль на 12 часов, затем отварить до готовности в подсоленной воде. Грибы промыть, замочить на 2 часа в холодной воде и отварить. Добавить очищенный и разрезанный пополам лук и варить в течение 1 часа при слабом кипении. Процедить готовый бульон, промыть грибы холодной водой и мелко нашинковать. Положить в бульон морковь и картофель, нарезанные кубиками, посолить и варить 10 минут. Затем добавить фасоль и нарезанную кубиками тыкву и варить до готовности. Подать на стол, посыпав рубленой зеленью.

ВЬЕТНАМСКИЙ СУП

(4 порции, 30 минут)

Бульон куриный — 1 л
Креветки отварные очищенные — 400 г
Шампиньоны — 250 г
Лимон — 1 шт.
Ростки бамбука — 200 г
Горошек зеленый мороженый — 100 г
Лук зеленый — 2 шт.
Кинза — 1 пучок
Соус соевый — 2 ч. л.
Соль, перец по вкусу



Креветок промыть в теплой воде, крупных разрезать пополам. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Ростки бамбука промыть, обсушить и нарезать. В кастрюлю влить бульон. Добавить лук, посолить, поперчить, довести до кипения и варить 5 минут. Положить шампиньоны, ростки бамбука и зеленый горошек и готовить еще 5 минут. В конце приготовления добавить креветок и мелко нарубленную кинзу. Накрыть суп крышкой, снять с огня и дать настояться 5 минут. Затем разлить по тарелкам, положить в каждую дольки лимона, добавить по ½ ч. л. соевого соуса и подать на стол.



КАЛИФОРНИЙСКИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП

КАЛИФОРНИЙСКИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП

(6 порций, 30 минут + 1 час)

Сок томатный — 1,5 л
Помидоры крупные — 2 шт.
Перец сладкий желтый — 1 шт.
Огурец — 1 шт.
Стебель сельдерея — 1 шт.
Редис — 4 шт.
Авокадо — 2 шт.
Сок лимона — 1 ст. л.
Соус табаско — 4—5 капель
Уксус винный красный — 2 ст. л.
Перец острый молотый — ½ ч. л.
Кинза или петрушка — 1 пучок
Соль по вкусу

В томатный сок добавить соус табаско, уксус и перец, перемешать и поставить в холодильник на 1 час. Все овощи вымыть. Помидоры и огурец разрезать пополам, семена удалить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать кусочками. Сельдерей и редис нарезать тонкими ломтиками. Авокадо вымыть, надрезать вдоль, разделить пополам, удалить косточку, срезать кожуру и сбрызнуть соком лимона. Затем нарезать мякоть кусочками средней величины. Сложить все овощи в миску, залить охлажденным томатным соком и поставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить суп зеленью.



КРЕМ-СУП ИЗ СПАРЖИ

(4 порции, 1,5 часа)

Бульон куриный — 400 мл
Сливки 20 %-ной жирности — 50 мл
Спаржа зеленая — 250 г
Лук-порей — 1 шт.
Масло сливочное — 40 г
Картофель — 1 шт.
Лавровый лист — 1 шт.
Петрушка — ½ пучка
Тимьян — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

Спаржу очистить от тонкой кожицы, срезать нижние кончики. Связать стебли и отварить, время от времени переворачивая, в течение 7 минут, затем переложить в миску с холодной водой. Белую часть лука-порея нарезать тонкими полукольцами. Картофель очистить и нарезать крупными кубиками. У спаржи срезать верхушки и отложить, стебли нарезать небольшими кусочками. В кастрюле нагреть сливочное масло и обжарить порей в течение



КРЕМ-СУП ИЗ МИДИЙ

3 минут. Добавить картофель и кусочки спаржи, влить бульон и довести до кипения. В 2—3 зеленых листа лука-порея завернуть лавровый лист, петрушку и тимьян. Перевязать ниткой, положить в кастрюлю с супом, посолить, поперчить и варить 45 минут. Вынуть из кастрюли лавровый лист. Суп измельчить блендером в пюре, затем протереть через сито. Добавить сливки, перемешать и быстро довести суп до кипения. Положить верхушки спаржи и прогреть их в супе в течение 1—2 минут. Подать, украсив по желанию.



КРЕМ-СУП ИЗ МИДИЙ

(4 порции, 1 час)

Вино белое сухое — 350 мл
Сливки 35 %-ной жирности — 250 мл
Мидии мелкие — 1,5 кг
Желток яичный — 1 шт.
Шнитт-лук — 2 шт.
Лук-шалот — 1 шт.
Тимьян и петрушка — по ½ пучка
Карри — ½ ч. л.
Соль, перец по вкусу
Лимон для украшения

Мидии вымыть, положить в кастрюлю, добавить тимьян, петрушку и крупно нарубленный лук-шалот. Влить вино, накрыть крышкой и варить, пока мидии полностью не раскроются, затем вынуть их и остудить. Отвар процедить в небольшую кастрюлю через сито, выложенное несколькими слоями влажной марли или бумажных полотенец, и довести до кипения на слабом огне. Когда мидии остынут, вынуть их из раковин и измельчить в блендере, отложив немного для украшения. В глубокой миске взбить сливки с желтком. Продолжая взбивать, влить 250 мл отвара и перелить полученную смесь в кастрюлю. Нагреть, не доводя до кипения, приправить солью, перцем и карри и положить мидии. Подавать, украсив отложенными мидиями и посыпав мелко нарезанным шнитт-луком, зеленью и долькой лимона.





КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП

(4 порции, 1 час)

Вода — 300 мл
Сливки 20 %-ной жирности — 500 мл
Фасоль белая консервированная — 300 г
Морковь — 1 шт.
Томат-пюре — 250—300 г
Стебель сельдерея — 2 шт.
Лук-порей (белая часть) — 1 шт.
Сыр — 50 г
Бекон — 50 г
Зелень петрушки или укропа — 1 пучок
Соль, перец по вкусу



Морковь и лук-порей разрезать на несколько частей, залить водой, поставить на огонь и добавить сельдерей. Когда морковь будет практически готова, положить в кастрюлю пучок зелени, перевязанный ниткой, и варить 5—7 минут. С фасоли слить жидкость, соединить с фасолью морковь, лук-порей и сельдерей и взбить блендером. Добавить томат-пюре, соль, перец и снова взбить. Полученное пюре протереть через сито, добавить немного овощного бульона и снова поставить на огонь. Влить сливки и подогревать на слабом огне 7 минут, постоянно помешивая. Если суп получится слишком густым, можно разбавить его овощным отваром. Бекон обжарить на раскаленной сковороде. Сыр натереть на мелкой терке. На дно порционной чашки положить горсть тертого сыра, залить его супом и подавать с поджаренным беконом.

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

(4 порции, 1 час)

Бульон овощной — 1 л
Сливки 33 %-ной жирности — 100 мл
Капуста цветная (соцветия) — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Картофель — 1 шт.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль по вкусу
Зелень, паприка молотая для украшения

Лук и картофель очистить и нарезать кубиками. В кастрюле нагреть масло, положить в него подготовленные овощи и обжарить в течение 1 минуты. Добавить цветную капусту, влить горячий овощной бульон и варить 20 минут. Затем взбить суп блендером, добавить сливки, соль, перец и вновь довести до кипения. Разлить суп по тарелкам, украсить зеленью и посыпать паприкой.



КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП С ГРИБАМИ

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КРЕМ-СУП С ГРИБАМИ

(4 порции, 30 минут)

Бульон куриный — 400 мл
Сливки 35 %-ной жирности — 300 мл
Пюре картофельное — 600 г
Грибы белые — 100 г
Масло оливковое — 3 ч. л.
Укроп — 1 веточка
Тимьян — 4 веточки
Соль, перец по вкусу



В кастрюлю с пюре влить бульон и 200 мл сливок и прокипятить, помешивая, до состояния густого однородного крема. Грибы вымыть и очистить. Из середины каждого гриба вырезать 4 ломтика, остальное мелко нарубить. Взбить оставшиеся сливки и добавить нарубленные грибы, предварительно слегка обжаренные в 2 ч. л. масла. Ломтики грибов обжарить в оставшемся масле по 1 минуте с каждой стороны, посолить и поперчить. Разлить суп по тарелкам, в середину каждой выложить грибной мусс, украсить ломтиками белых грибов и зеленью.

МИНЕСТРОНЕ С БЕКОНОМ И ФАСОЛЬЮ

(4 порции, 1,5 часа)

Вода — 2 л
Вино белое сухое — ½ стакана
Бекон — 40 г
Фасоль консервированная — 1 банка
Фасоль стручковая — 100 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 3 шт.
Стебель сельдерея — 2 шт.
Цукини — 1 шт.
Масло сливочное — 40 г
Помидоры — 200 г
Картофель — 200 г
Макаронные изделия — 150 г
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль по вкусу

Лук, морковь и сельдерей очистить и мелко нарезать. Цукини очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Стручковую фасоль вымыть, отрезать кончики и нарезать кусочками длиной 1—1,5 см. Бекон нарезать тонкими полосками. В сковороде нагреть сливочное масло и обжарить бекон до золотистого цвета. Добавить лук и обжаривать в течение 4 минут, постоянно помешивая. Затем добавить морковь и сельдерей, перемешать. Через 5 минут добавить цукини и фасоль, готовить еще 4 минуты. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу



КРЕМ-СУП ИЗ КУРИЦЫ СО ЩАВЕЛЕМ

и удалить семена, мякоть мелко нарезать и положить в сковороду с беконом и овощами. Аккуратно влить вино, тщательно перемешать, довести до кипения и тушить без крышки 20 минут. Картофель вымыть и нарезать мелкими кубиками. В кастрюлю налить воду, поставить на огонь, посолить и довести до кипения. Положить в кипящую воду картофель и макароны и варить до полуготовности 5—6 минут. Аккуратно переложить овощную смесь из сотейника в кастрюлю с картофелем и макаронами, посолить по вкусу, перемешать и оставить на небольшом огне. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг и промыть водой, добавить в минестроне и варить 10 минут. За 2—3 минуты до готовности влить струйкой оливковое масло, перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.

Соус песто: Базилик промыть и обсушить. Чеснок очистить. Положить базилик, соль, чеснок и орехи в блендер и измельчить до однородной массы. Затем влить оливковое масло, добавить сыр и взбивать соус 30 секунд. Переложить песто в соусник.

ДЛЯ СОУСА ПЕСТО:

Сыр пармезан тертый — 3 ст. л.
Чеснок — 1 зубчик
Орехи кедровые — 3 ст. л.
Базилик — 2 пучка
Масло оливковое — 3 ст. л.
Соль по вкусу



КРЕМ-СУП ИЗ КУРИЦЫ СО ЩАВЕЛЕМ

(4 порции, 1,5 часа)

Грудки залить водой, довести до кипения на сильном огне и снять пену. Уменьшить огонь и варить 20 минут. Вынуть грудки и нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Картофель и лук очистить и крупно нарезать. Сладкий перец вымыть и нарезать. Процеженный бульон довести

Вода — 1,5 л
Сливки 9 %-ной жирности — 200 мл
Куриные грудки с кожей — 2 шт.
Щавель — 1 пучок
Картофель — 3 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Перец сладкий — ½ шт.
Соль, перец по вкусу



МИНЕСТРОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

до кипения, положить картофель, лук и сладкий перец и варить 10 минут. Щавель промыть и обсушить. Добавить в суп куриное мясо и щавель и готовить 3 минуты. Перелить суп в блендер, измельчить в пюре и протереть через сито. Ввести в суп сливки, посолить, поперчить по вкусу, прогреть, не доводя до кипения, и украсить по желанию.



МИНЕСТРОНЕ С ЗЕЛЕНЬЮ

(4 порции, 1 час)

У порея отрезать зеленую часть, разобрать ее на листья и тщательно промыть. Стебли и листья порея свернуть, перевязать ниткой, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, поставить на слабый огонь, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10 минут. Затем снять с огня, накрыть крышкой и дать остыть. У спаржи отрезать верхушки, отложить, оставшуюся часть мелко нарубить. Морковь и лук очистить и крупно нарубить. Цукини нарезать небольшими кубиками. У зеленой фасоли отрезать кончики, крупно нарубить. Стручки гороха крупно нарезать. Шпинат промыть и обсушить. Белую часть порея нарезать кольцами, зелень чеснока мелко нарезать. В большой кастрюле нагреть оливковое масло. Зубчик чеснока, не очищая, раздавить и положить в кастрюлю вместе с беконом и жарить на среднем огне до хрустящей корочки. Затем вынуть бекон и чеснок из кастрюли, уменьшить огонь, положить верхушки спаржи, морковь, лук,

Вода — 2 л
Вино белое сухое — 1 стакан
Бекон (нарезка) — 1 упаковка
Паста мелкая — 200 г
Спаржа — 1 упаковка
Цукини — 1 шт.
Фасоль стручковая — 400 г
Горошек зеленый в стручках — 300 г
Шпинат — 400 г
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Лук-порей — 2 шт.
Зелень чеснока — 100 г
Чеснок — 1 зубчик
Масло оливковое — 3 ст. л.
Листья тимьяна по вкусу

ДЛЯ СОУСА ПЕСТО:
Сыр рикотта измельченный — 2 ст. л.
Сыр пармезан тертый — 2 ст. л.
Цедра лимона тертая — 1 ст. л.
Орехи кедровые — 1 ст. л.



ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ

листики тимьяна и перемешать. Готовить до прозрачности и мягкости лука на медленном огне. Влить 1 ст. л. белого вина. Влить горячий отвар в кастрюлю с поджаренными овощами, добавить фасоль и готовить 5 минут. Положить цукини, горошек, зеленый чеснок и порей, влить оставшееся вино и довести до кипения. Готовить 3 минуты, затем добавить шпинат, спаржу и снять с огня. Через 5 минут снова довести до кипения. Добавить пасту и варить до полуготовности пасты. Добавить песто, дать настояться 5 минут и подать на стол, украсив по желанию.

Соус песто: С тимьяна, петрушки и базилика оборвать листики, добавить остальные ингредиенты и взбить до однородности. Влить оливковое масло и взбить еще раз.

Масло оливковое — 3 ст. л.
Тимьян и петрушка — 1 пучок
Базилик — 2 пучка
Соль и перец по вкусу





ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ

(4 порции, 1 час)

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть и измельчить. Сложить картофель и зелень в большую миску, посыпать солью и перемешать. Яйца отварить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы мелко нарезать. Редис натереть на терке. Салат нарубить тонкими полосками. Курицу нарезать соломкой. Добавить яйца, огурцы, редис и курицу в миску с картофелем, перемешать. Квас смешать с хреном и влить в миску с нарезанными овощами. Подать, добавив сметану и украсив зеленью.

Квас — 1 л
Курица отварная — 500 г
Редис — 10—12 шт.
Картофель — 2—3 шт.
Яйца — 2 шт.
Огурцы малосольные — 4 шт.
Салат — 1 кочан
Хрен — 2 ч. л.
Лук зеленый — 100 г
Укроп — 1 пучок
Петрушка — ½ пучка
Сметана, соль, перец по вкусу
Зелень для украшения



МИНЕСТРОНЕ С БАКЛАЖАНАМИ
И КАБАЧКАМИ

МИНЕСТРОНЕ С БАКЛАЖАНАМИ И КАБАЧКАМИ

(8 порций, 30 минут)

Бульон куриный — 1,5 л
Баклажан — 1 шт.
Кабачок — 1 шт.
Морковь — 3 шт.
Фасоль стручковая — 2 горсти
Паста мелкая — 100 г
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль по вкусу

ДЛЯ ПЕСТО:
Базилик — 2 пучка
Чеснок — ½ зубчика
Орехи кедровые — 2 ст. л.
Сыр пармезан тертый — 4 ст. л.
Масло оливковое — 3 ст. л.



Лук и чеснок измельчить. Баклажан, кабачок и морковь нарезать кусочками длиной 2 см. У фасоли отрезать кончики. В кастрюле с толстым дном нагреть оливковое масло, положить лук и чеснок и готовить на среднем огне 5 минут. Добавить морковь и баклажан и обжарить в течение 5 минут. Влить горячий бульон, положить кабачки, довести до кипения, положить пасту и варить 10 минут. Готовый суп снять с огня, через 1 минуту добавить песто, размешать, оставить на 5 минут и подать на стол.

Песто: Растолочь в ступке чеснок с орехами. Добавить листья базилика, посолить и растереть. Добавить сыр и масло и взбить вилкой до однородной массы.

ОКРОШКА С РЕДИСОМ И ЯЗЫКОМ

(4—5 порций, 40 минут + 1 сутки)

Квас — 1 л
Огурцы, редис, картофель — по 100 г
Язык говяжий — 100 г
Яйца — 4 шт.
Горчица — 1 ст. л.
Сметана — 6 ст. л.
Укроп — 1 пучок
Лук зеленый — 1 пучок

ДЛЯ КВАСА НА 5 Л:
Квасное сусло — 200 мл
Хлеб ржаной — ½ шт.
Изюм — 50 г

Картофель отварить в мундире, охладить и очистить. Картофель, редис и огурцы нарезать мелкими кубиками. Зелень мелко нарубить. Говяжий язык отварить и нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить и отделить желтки от белков. Белки мелко нарезать, желтки растереть, смешать с горчицей и сметаной и залить 1 л кваса. В тарелки положить по 1 ст. л. каждого из



ОСТРЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

подготовленных продуктов, залить квасом с горчично-сметанной заправкой, посолить по вкусу и добавить измельченную зелень.

Квас: Ржаной хлеб нарезать кусочками. Духовку нагреть до 200 °С, поджарить хлеб на противне до румяной корочки, положить в кастрюлю и залить водой. Довести до кипения, снять с огня и добавить квасное сусло. Положить сахар, перемешать. После того как сахар и сусло растворятся, охладить содержимое кастрюли до комнатной температуры. Добавить раскрошенные дрожжи и промытый изюм и поставить в теплое место на сутки. После того как хлеб и изюм всплывут, процедить квас через два слоя марли и сито, разлить в бутылки и поставить в холодное место. Из 5 л кваса 1 л понадобится на окрошку.

Дрожжи — 1 ч. л.
Вода — 5 л
Сахар по вкусу



ОСТРЫЙ СУП С КРЕВЕТКАМИ

(3 порции, 1 час)

Креветок очистить, сохранив хвостики, ополоснуть и обсушить. Грибы крупно нарезать. Чили разрезать вдоль, удалить семена и крупно нарезать. Лимонную траву нарезать небольшими кусочками по диагонали. Корень галангала или имбиря очистить и измельчить. Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить грибы, корень галангала или имбиря и лимонную траву. Довести до кипения, добавить креветок. Когда креветки изменят цвет, положить пасту чили, перемешать, вновь дать закипеть, приправить рыбным соусом, лимонным соком и свежим чили и снять с огня. Подавать, посыпав зеленью кинзы.

Бульон куриный — 3 стакана
Креветки тигровые — 12 шт.
Вешенки или шампиньоны — ½ стакана
Перец чили — 5 шт.
Трава лимонная — 1 палочка
Корень галангала или имбиря длиной 5 см — 1 шт.
Паста чили — 1 ч. л.
Сок лимона — 3 ст. л.
Соус рыбный — 3 ст. л.
Зелень кинзы по вкусу





ОКРОШКА С РЫБОЙ

ОКРОШКА С РЫБОЙ

(6 порций, 1 час)

Квас — 1,5 л
Филе белой рыбы — 500 г
Огурцы — 3 шт.
Картофель — 3 шт.
Редька — 1 шт.
Яйца — 3 шт.
Сметана — 3 ст. л.
Горчица — 1 ч. л.
Лук зеленый — 1 пучок
Петрушка и укроп — по ½ пучка
Соль, перец по вкусу

Филе рыбы отварить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Редьку натереть на терке. Зелень измельчить, оставив немного для украшения. Картофель и яйца отварить и нарезать кубиками. Лук растереть с солью и горчицей, влить квас. Все смешать и залить квасом с луком и горчицей. Перед подачей положить в окрошку кусочки рыбы. Подавать со сметаной, украсив зеленью.

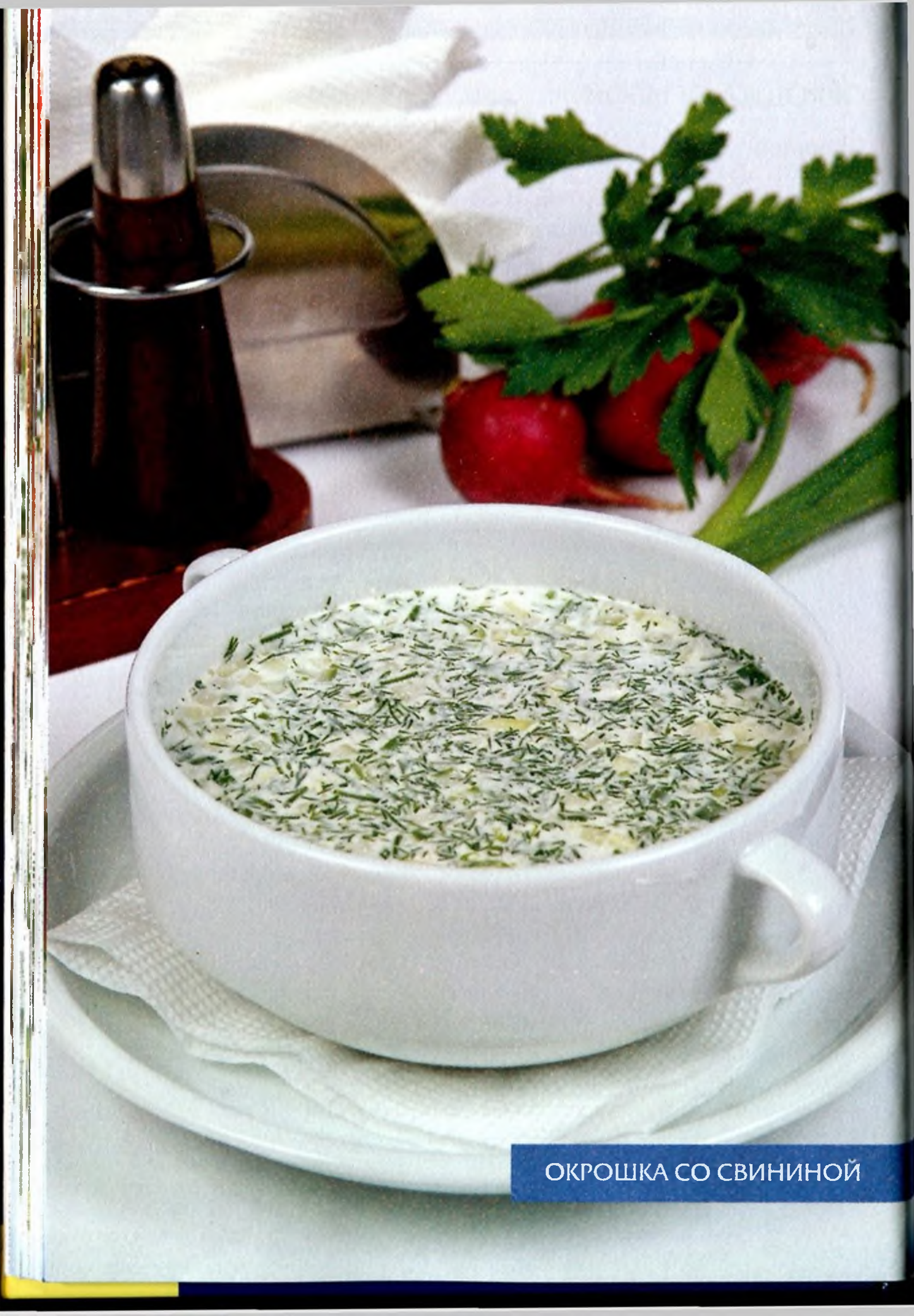
ЛАГМАН

(6 порций, 3 часа)

ДЛЯ ЛАПШИ:
Вода — 1 л
Мука — 4 стакана
Яйцо — 3 шт.
Масло растительное — 100—150 мл
Соль — 1½ ч. л.
Сода — ½ ч. л.

ДЛЯ ЗАПРАВКИ ВАДЖИ:
Вода — 1 стакан
Говядина или баранина с косточкой — 500 г
Лук репчатый — 3 шт.
Морковь — 2 шт.
Репа — 1 шт.
Редька — 1 шт.
Перец сладкий красный и зеленый — 5 шт.
Помидоры — 4 шт.
Чеснок — 5 зубчиков
Фасоль стручковая — 100 г
Перец чили — 2 шт.

Лапша: Замесить тесто из муки, 250 мл воды, соли и яиц. Скатать его в шар, накрыть полотенцем и оставить на 2 часа. На дно большой миски налить 50 мл воды, развести в ней соль и соду. Взять тесто в руки и разминать над миской с водой, постоянно окуная руки в воду. Смазать тесто маслом, раскатать на столе в ровный толстый жгут, накрыть миской и дать постоять 30 минут. Жгут раскатать в длину, нарезать кусочками размером с грецкий орех, каждый смазать маслом и скатать в жгутики размером с карандаш. Смазать жгутики маслом и оставить, накрыв миской, на 30 минут. Затем вытянуть жгутики в длину, приготовить лапшу и отварить. В большие миски положить лапшу, залить отваром от нее и полить заправкой. Отдельно подать острый перец чили, нарезанный соломкой.



ОКРОШКА СО СВИНИНОЙ

Ваджи: Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Морковь, репу и редьку очистить и нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Стручковую фасоль и зеленый лук нарезать кусочками длиной 3 см. Чеснок очистить и каждый зубчик разрезать на 4 части. Один перец чили отложить, другой нарезать очень тонкой соломкой. Мясо срезать с костей и нарезать небольшими кусочками. Нагреть в казане масло и обжарить кости на сильном огне до коричневого цвета. Добавить мясо и также обжарить. Добавить к мясу репчатый лук и обжарить до светло-желтого цвета. Положить в казан морковь, репу, редьку и фасоль. Все обжарить, добавить помидоры и чеснок, перец чили, сельдерей, всыпать смесь специй и перемешать. Дать томатному соку выкипеть, положить сладкий перец и обжаривать, помешивая, в течение 2 минут. Влить воду, довести до кипения и уменьшить огонь. Готовить 10 минут, затем посолить.

Лук зеленый — 1 пучок
Стебель сельдерея — 2 шт.
Масло растительное — 200 мл
Смесь специй для лагмана — 2 ст. л.
Соль по вкусу

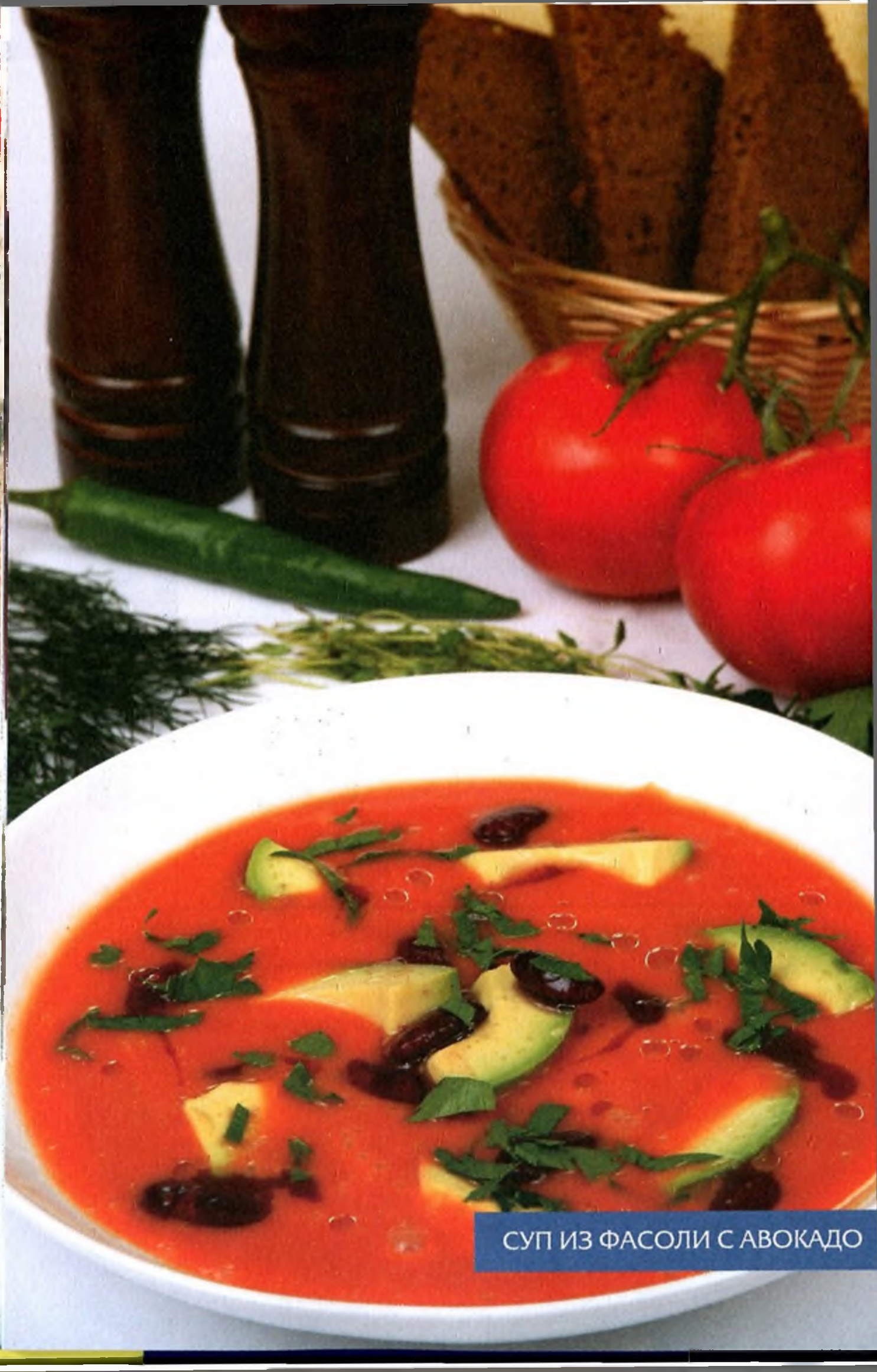


ОКРОШКА СО СВИНИНОЙ

(8—10 порций, 30 минут)

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, залить кипятком, довести до кипения и варить 5 минут. Затем снять с огня и остудить картофель в отваре. Яйца отварить. Зеленый лук мелко нарезать. Белую часть всыпать в кастрюлю, добавить соль и желтки, растереть пестиком до однородной массы и ввести отвар от

Кефир или простокваша — 1 л
Вода — 2 стакана
Карбонад свиной — 200 г
Картофель — 2 шт.
Огурцы — 5 шт.
Редис — 10—12 шт.
Яйца — 5 шт.
Лук зеленый — 1 пучок
Соль, перец по вкусу



СУП ИЗ ФАСОЛИ С АВОКАДО

картофеля. Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Редис разрезать пополам, затем ломтиками. Белки измельчить. Карбонад нарезать небольшими кубиками. Добавить овощи, белки и карбонад в кастрюлю, влить кефир. Размешать, посолить и поперчить, накрыть крышкой и поставить в холодильник. Подавать окрошку холодной.



СУП ИЗ ФАСОЛИ С АВОКАДО

(4 порции, 1 час)

Вода — 1 л
Фасоль красная консервированная — 450 г
Помидоры — 400 г
Перец сладкий — 1 шт.
Авокадо — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Паста томатная — 2 ст. л.
Перец чили молотый — ½ ч. л.
Петрушка рубленая — 1 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Соус табаско, соль по вкусу

Лук и чеснок мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. У сладкого перца удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками. На каждом помидоре сделать крестообразный надрез, опустить в кипящую воду, через 1 минуту переложить в миску с ледяной водой, снять кожицу и нарезать плоды небольшими кусочками. Нагреть в кастрюле растительное масло и обжарить в нем лук. Добавить морковь, сладкий перец, помидоры, чеснок и молотый чили и готовить 3—4 минуты. Три четверти консервированной фасоли без жидкости положить в кастрюлю. Влить воду, добавить томатную пасту, довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками или дольками. Петрушку промыть, обсушить и мелко нашинковать. Снять суп с огня и с помощью блендера измельчить в пюре. Вновь поставить суп на огонь, добавить оставшуюся фасоль, авокадо и табаско и прогреть в течение 2—3 минут. Подать суп, посыпав петрушкой.





ПРЯНЫЙ СУП С ЙОГУРТОМ

ПРЯНЫЙ СУП С ЙОГУРТОМ

(4 порции, 30 минут)

Йогурт натуральный — 200 мл
Вода — 3 стакана
Мука нутовая — 4 ст. л.
Корень имбиря длиной 2 см — 1 шт.
Перец чили — 1 шт.
Семена горчицы — ½ ч. л.
Семена зиры — ½ ч. л.
Корица — 1 палочка
Гвоздика — 4 шт.
Масло растительное — 2 ч. л.
Масло топленое — 1 ч. л.
Карри, кинза, соль, сахар, куркума, семена пажитника по вкусу

Имбирь и чили очистить и мелко нарубить. В миску с йогуртом добавить нутовую муку, сахар, куркуму, соль и, понемногу вливая воду, взбить до однородности. Добавить имбирь и чили. Перелить смесь в кастрюлю с толстым дном, довести до кипения на среднем огне в течение 7—10 минут, непрерывно помешивая, и снять с огня. Нагреть в сковороде растительное и топленое масло, всыпать семена зиры, горчицы и пажитника. Добавить разломанную на кусочки палочку корицы и гвоздику и жарить 20 секунд. Затем добавить листья карри и кинзы, перемешать и переложить в кастрюлю с супом. Помешивая, довести суп до кипения. Подавать горячим.

СУП ИЗ МОЛОДОЙ КРАПИВЫ

(2 порции, 30 минут)

Вода — 600 мл
Крапива свежая — 100 г
Картофель — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Сметана — 2 ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Укроп — ½ пучка
Петрушка — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

Картофель отварить до готовности, отвар слить и сохранить. Горячий картофель растереть со сметаной, положить в кастрюлю с отваром, перемешать и поставить на средний огонь. Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле в течение 4 минут, затем переложить в кастрюлю. Крапиву и зелень вымыть, обсушить и тонко нарезать. Крапиву обдать крутым кипятком и добавить вместе с зеленью в суп. Влить сок лимона, посолить и поперчить по вкусу. Через 2 минуты снять суп с огня и подать на стол.



ОСТРЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ОСТРЫЙ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

(4 порции, 1,5 часа)

Бульон куриный — 4 стакана
Рис — ½ стакана
Желтки яичные — 4 шт.
Лимон — 1 шт.
Фарш бараний — 300 г
Лук рубленый — 2 ст. л.
Мята свежая измельченная — 2 ч. л.
Укроп рубленый — 3 ст. л.
Мука — 2 ст. л.
Укроп — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

Рис промыть и отварить до готовности. Половину риса отложить, остальное переложить в блендер, добавить 1 стакан горячего бульона и взбить до состояния пюре. Добавить яичные желтки и выжатый из половины лимона сок, посолить, поперчить, перелить в кастрюлю с оставшимся бульоном и поставить на слабый огонь. В миске смешать фарш, лук и мяту, добавить укроп, цедру, соль и перец и перемешать. Из смеси сделать шарики, слегка присыпать мукой, стряхнуть излишки, положить в суп и варить 8—10 минут до готовности мяса. Добавить оставшийся рис, 1 ст. л. рубленого укропа и 1 ч. л. лимонной цедры, посолить и поперчить. Подавать, украсив укропом и дольками лимона.



СВЕКОЛЬНИК С ВИНОМ

(5 порций, 1,5 часа + 2 часа)

Вода — 1,5 л
Вино белое сухое — ½ стакана
Свекла — 2—3 шт.
Картофель — 3 шт.
Огурцы — 3—4 шт.
Лук зеленый — 1 пучок
Желтки отварные — 2 шт.
Яйца перепелиные отварные — 12 шт.
Сметана — 2—3 ст. л.
Хрен тертый — 1—2 ч. л.
Соль, перец по вкусу

Свеклу вымыть, не очищая, завернуть в фольгу и запекать в духовке при 200 °С 50 минут. Затем охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Картофель очистить, нарезать крупными кубиками, залить кипящей водой и варить 10 минут. Затем вынуть и отложить. В картофельный отвар поместить половину свеклы и варить 30 минут на слабом огне. Свеклу вынуть, отвар охладить. Зеленый лук мелко нарезать, посыпать солью и растереть в миске с желт-



СУП КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ками. Добавить немного свекольного отвара, размешать и вылить все в кастрюлю. Добавить вино, соль и перец и поставить в холодильник на 2 часа. Огурцы очистить, измельчить, разложить в тарелки вместе с картофелем, половинками перепелиных яиц и оставшейся частью свеклы и залить холодным свекольным отваром. Подавать со сметаной, смешанной с хреном.



СУП КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

(10 порций, 3 часа)

Вода — 3 л
Курица весом 1,5 кг — 1 шт.
Морковь — 3 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Стебель сельдерея — 3 шт.
Корень пастернака — 1 шт.
Зелень укропа и петрушки рубленая — по 2—3 ст. л.
Куркума — ½ ч. л.
Чеснок — 2 зубчика
Соль по вкусу

ДЛЯ ФРИКАДЕЛЕК:
Вода — 1 л
Фарш куриный — 500 г
Хлебные крошки — 2—3 ст. л.
Яйцо — 1 шт.
Лук репчатый — 4—5 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Зеленый лук и петрушка рубленые — по 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Курицу нарезать на порции, сложить в большую кастрюлю, залить водой, довести до кипения и уменьшить огонь. Снять с бульона пену. Морковь, сельдерей и пастернак нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю вместе с луком и куркумой и варить 2 часа, посолить. За 30 минут до готовности положить половину зелени петрушки и укропа. В готовый суп добавить оставшуюся зелень и чеснок. Положить в каждую тарелку по 2—3 фрикадельки и залить горячим супом.

Фрикадельки: Перемешать в большой миске куриный фарш, хлебные крошки, нарубленный чеснок, петрушку, лук, соль и перец. Отделить желток от белка, добавить желток к фаршу. Взбить белок в пену и ввести в фарш. Накрыть его крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Мокрыми руками скатать из фарша небольшие шарики, опустить их в кастрюлю с кипящей водой и уменьшить огонь. Вода в кастрюле должна слабо кипеть. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить 15—20 минут.



СВЕКОЛЬНИК С РЕДИСОМ

СВЕКОЛЬНИК С РЕДИСОМ

(4 порции, 1 час)

Вода — 1 л
Свекла — 800 г
Помидоры — 2 шт.
Огурцы — 2 шт.
Редис — 8 шт.
Лук зеленый — 50 г
Укроп — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
Яйцо — 1 шт.
Сметана по вкусу

Свеклу вымыть, очистить и нашинковать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и протереть их через сито. Положить свеклу и томатное пюре в кастрюлю, налить половину количества воды и тушить на среднем огне, понемногу подливая оставшуюся воду. Увеличить огонь, довести до кипения, снять с огня и дать остыть. Огурцы, редис, зеленый лук и укроп вымыть, нашинковать, положить в свекольник и посолить по вкусу.

Заправка: Яйцо отварить и очистить. Желток растереть со сметаной до однородной массы, переложить в соусник и подавать отдельно.



СУП С КРЕВЕТКАМИ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

(4 порции, 50 минут)

Бульон куриный — 500 мл
Молоко кокосовое — 2 банки
Куриное филе весом 500 г — 2 шт.
Креветки очищенные — 200 г
Шампиньоны мелкие — 100 г
Цедра лайма — 2 ст. л.
Корень имбиря длиной 3 см — 1 шт.
Паста карри зеленая — 2 ч. л.
Тайский рыбный соус — 3 ст. л.
Соль по вкусу

Куриное филе вымыть и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками. Имбирь очистить, нарезать тонкими лепестками. В кастрюлю влить куриный бульон и кокосовое молоко и довести до кипения. Добавить цедру лайма, имбирь и куриное филе. Положить в суп зеленую пасту карри, дать закипеть. Уменьшить огонь до среднего и варить 5 минут. Положить в суп грибы и креветок и варить еще 3 минуты. Затем снять суп с огня, добавить тайский рыбный соус и посолить.



СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Паста карри зеленая: Перец чили очистить от семян и нарезать. Лук и чеснок очистить и также мелко нарезать. Корень имбиря или галангала натереть на терке. Нарубить цедру лайма. Все смешать, добавить остальные ингредиенты и растереть в ступке в течение 20 минут.

ДЛЯ 1 СТАКАНА ПАСТЫ:

Перец чили зеленый — 8 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Корень галангала или имбиря длиной 5 см — 1 шт.
Чеснок — 12 зубчиков
Стебли лимонника (белая часть) — 3 шт.
Кинза рубленая — ¼ ст. л.
Цедра лайма — 2 ч. л.
Соль — 2 ч. л.
Кориандр — 1 ст. л.
Семена тмина — 1 ч. л.
Перец белый — 1 ч. л.
Масло растительное — 2 ст. л.

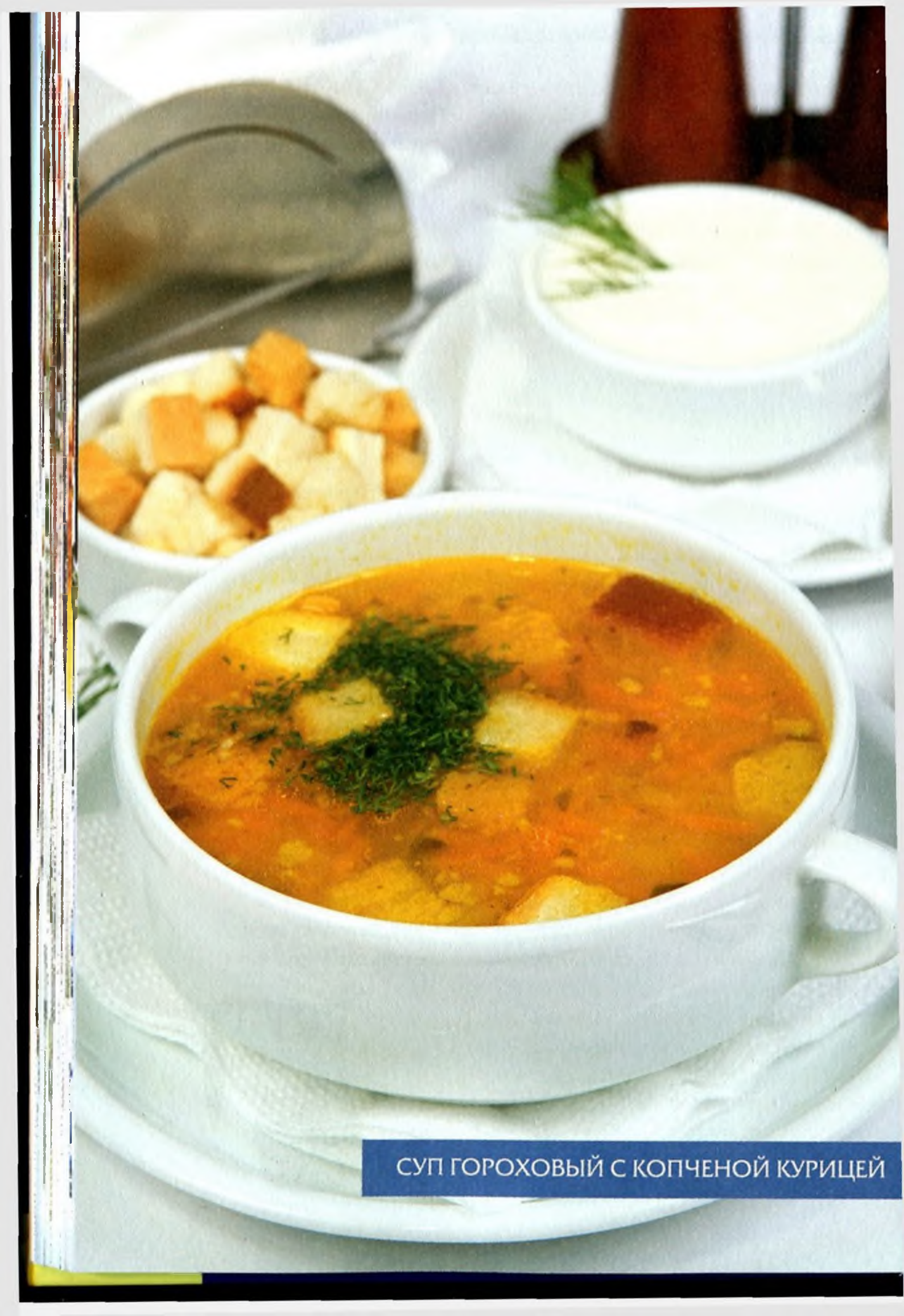
СВЕКОЛЬНЫЙ СУП-ПЮРЕ

(6 порций, 1 час)

Свеклу отварить до готовности. Картофель, лук и яблоко очистить. Лук мелко нарубить, яблоко натереть на терке, картофель нарезать кубиками. Отварить лук, картофель и яблоко на медленном огне в течение 10 минут. Свеклу очистить, нарезать брусочками и добавить в кастрюлю. Влить горячий бульон и лимонный сок, добавить тимьян и тмин. Накрыть крышкой и варить 15 минут. Затем снять с огня, положить лавровый лист и дать настоятся под крышкой 15 минут. Вынуть лавровый лист, овощи измельчить блендером в пюре, смешать с бульоном, приправить солью и перцем и готовить еще 8 минут. Затем снять с огня, разлить по тарелкам и влить в каждую по 2 ст. л. сливок, украсить зеленью. Подавать со сметаной.

Бульон овощной — 600 мл
Сливки высокой жирности — 200 мл
Свекла — 500 г
Картофель — 350 г
Лук репчатый — 1 шт.
Яблоко — 1 шт.
Семена тмина — 1 ст. л.
Лавровый лист — 1 шт.
Тимьян сушеный — ½ ч. л.
Сметана — 4 ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения





СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

(6 порций, 3,5 часа)

Вода — 2 л
Курица копченая — 1 шт.
Сало копченое — 200 г
Бекон копченый — 50 г
Горох зеленый сушеный — 350 г
Хлеб белый — 150 г
Лук репчатый — 1 шт.
Стебель сельдерея — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения





Горох промыть, выложить в миску, залить теплой водой и оставить на 2 часа. Затем воду слить. Сало и курицу нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену и варить 20 минут. Вынуть сало и курицу из кастрюли, бульон процедить. Добавить в бульон горох, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 30 минут. Лук и морковь очистить и мелко нарезать. Сельдерей вымыть и измельчить. Растопить на сковороде 1 ст. л. сливочного масла и обжарить в нем овощи на среднем огне в течение 15 минут. Куриное мясо снять с кости, нарезать небольшими кусочками, положить в суп вместе с обжаренными овощами, приправить по вкусу и варить 50 минут. Хлеб нарезать небольшими кубиками, бекон — кусочками. Нагреть сухую сковороду, обжарить бекон до хрустящей корочки и переложить на тарелку. Растопить в сковороде оставшееся масло, выложить в него нарезанный кубиками хлеб, обжарить до золотистого цвета и смешать с беконом. Подать суп, положив в каждую тарелку крутоны с беконом и посыпав рубленой зеленью.

СУП КУРИНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

(8 порций, 1 час)

Вода — 3 л
Курица — ½ шт.
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Гвоздика — 1 шт.

Курицу вымыть, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и снять



СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

шумовкой пену. Овощи очистить. Обжарить на сухой раскаленной сковороде 1 морковь, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока в течение 4 минут, положить в бульон и готовить 30 минут. За 10 минут до готовности положить лавровый лист, гвоздику, перец и посолить. Оставшиеся морковь и лук нарезать небольшими кубиками. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить в нем лук и морковь в течение 3 минут. Курицу вынуть из бульона, дать остыть. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Выложить в бульон обжаренные овощи и куриное мясо и варить 5 минут. Брать столовой ложкой тесто для клецек и опускать в кипящий бульон. Затем уменьшить огонь до минимума и готовить под крышкой 10 минут.

Клецки: В большую миску просеять муку, крахмал, разрыхлитель и соль. В другой миске взбить молоко и яйцо. Добавить зерна кукурузы, сыр и петрушку. Все смешать, всыпать в яичную смесь муку с крахмалом и перемешать.

Лавровый лист — 1 шт.
Перец черный горошком — 3—4 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль по вкусу

ДЛЯ КЛЕЦЕК:
Сыр чеддер тертый — ½ стакана
Кукуруза свежемороженая (зерна) — 1 стакан
Мука — 1 стакан
Крахмал кукурузный — ½ стакана
Разрыхлитель — 2 ½ ч. л.
Яйцо — 1 шт.
Молоко — 1 стакан
Петрушка измельченная — 1 ст. л.
Соль — ½ ч. л.

СУП ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

(4 порции, 50 минут)

Грибы промыть в холодной воде, загрязненные места у основания ножки срезать ножом. На дно кастрюли налить 1 ст. л. растительного масла и положить в него натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук и один гриб. Кастрюлю поставить на средний огонь и пассеровать овощи, пока лук не приобретет золотисто-коричневый цвет. Картофель натереть на

Вода — 700 мл
Молоко — 300 мл
Грибы белые — 4 шт.
Картофель — 4 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Крупа манная — 2 ст. л.
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения



СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

крупной терке, добавить в кастрюлю и обжаривать еще 5 минут, затем снять с огня. В отдельной кастрюле вскипятить молоко, разбавленное водой. Кипящую смесь влить в кастрюлю с грибами и овощами, приправить солью и перцем, тщательно размешать и поставить на слабый огонь. Грибы целиком или нарезанные крупными кусками обжарить отдельно в 1 ст. л. растительного масла и положить в кастрюлю с супом. Увеличить огонь и довести суп до кипения. Манную крупу просеять через мелкое сито. Снять суп с огня. Затем, размешивая суп круговыми движениями, всыпать тонкой струйкой просеянную манную крупу и довести до готовности. Подавать на стол, посыпав зеленью.





СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

(8 порций, 2,5 часа)

Вода — 2 л
Кости мясные — 250 г
Говядина — 200 г
Ветчина отварная — 100 г
Колбаски охотничьи — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Огурцы соленые — 2 шт.
Каперсы — 20 г
Оливки без косточек — 7 шт.
Мука — 1 ст. л.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Паста томатная — 2 ст. л.
Сметана — 3 ст. л.
Лимон — ½ шт.
Лавровый лист — 3 шт.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

Мясо и кости промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. Затем снять пену, добавить очищенные морковь и 1 луковицу и варить 1,5 часа. Оставшийся лук очистить и мелко нарезать. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем лук. Всыпать муку и готовить, постоянно помешивая, 2 минуты. Затем добавить томатную пасту и жарить, помешивая, еще 5 минут. Огурцы нарезать кубиками. Каперсы измельчить. Вынуть мясо из бульона и дать немного остыть. Бульон процедить. Отварное мясо, колбаски и ветчину нарезать кубиками. Довести бульон до кипения, положить в него говядину, мясопродукты, жареный лук, огурцы, оливки,



СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРИБАМИ

каперсы, перец и лавровый лист и варить 10 минут. В конце варки добавить соль по вкусу. Подать солянку на стол с ломтиками лимона и сметаной, посыпав зеленью.

СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРИБАМИ

(2 порции, 30 минут)

Вода — 500 мл
Шампиньоны — 50 г
Баклажаны — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Корень петрушки — 10 г
Чеснок — 1 зубчик
Лук зеленый — 1 пучок
Перец зеленый острый — 1 шт.
Лавровый лист — 2 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

Сложить в кастрюлю очищенную морковь, корень петрушки, чеснок, лавровый лист и зеленый лук, залить холодной водой и довести до кипения. Затем снять пену, уменьшить огонь, посолить и поперчить по вкусу и варить 15 минут. Готовый бульон процедить. Грибы нарезать небольшими кусочками. Баклажаны вымыть и нарезать ломтиками. Нагреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем баклажаны вместе с шампиньонами в течение 5 минут. Положить в бульон баклажаны и шампиньоны и варить около 10 минут. Острый перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кружочками и добавить в кастрюлю с супом. Варить еще 2 минуты. Подавать суп на стол, посыпав зеленью.



СУП ГОРОХОВЫЙ СО СВИНИНОЙ И БЕКОНОМ

(6 порций, 2 часа)

Вода — 2 л
Свинина с костью — 500 г
Горох сушеный — 500 г
Бекон копченый — 125 г
Грудинка копченая — 125 г
Хлеб белый без корки — 6 ломтиков
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.

Горох промыть и замочить на 30 минут. Сварить бульон из свинины. Мясо вынуть, снять с кости, нарезать небольшими кусочками, сложить в миску и накрыть. Бульон



СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

процедить. Лук и морковь очистить и мелко нарезать. Бекон и грудинку нарезать небольшими кусочками, хлеб — кубиками. В кастрюле нагреть масло и обжарить бекон в течение 1 минуты. Добавить лук и морковь, готовить 4 минуты. Влить в кастрюлю процеженный бульон. Горох откинуть на дуршлаг, промыть и положить в бульон. На сильном огне довести суп до кипения, снять пену. Затем уменьшить огонь, посолить и поперчить суп, накрыть и готовить 30 минут. Чеснок очистить и измельчить. Добавить в суп свинину, чеснок и орегано, перемешать и снять с огня. Нагреть духовку до 200 °С, разлить суп в горшочки и поставить в духовку на 15 минут. На сухой сковороде обжарить грудинку до хрустящей корочки. Добавить хлеб и обжарить до золотистого цвета.

Масло сливочное — 1 ст. л.
Чеснок — 1 зубчик
Орегано сушеный, соль, перец по вкусу



СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

(4 порции, 1,5 часа)

Рис отварить до готовности. Лук и чеснок очистить и измельчить. Порей вымыть, очистить и нарезать кружочками. Чили разрезать вдоль, удалить семена, измельчить. Сливочное масло растопить в кастрюле, обжарить в нем лук и чеснок до прозрачности. Добавить порей, чили и промытую чечевицу и слегка обжарить. Влить бульон, добавить лавровый лист, тимьян, орегано, довести до кипения и готовить на среднем огне 10—15 минут. Приправить суп солью, перцем, мускатным орехом и сахаром. Опустить приготовленные фрика-

Бульон овощной — 1 л
Рис — 200 г
Чечевица красная — 150 г
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лук-порей, белая часть — 1 шт.
Перец чили зеленый — 1 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Лавровый лист — 1 шт.
Тимьян и орегано — по 1 веточке
Сахар, мускатный орех тертый, соль, перец по вкусу



СУП КУРИНЫЙ
С КУКУРУЗОЙ ПО-КИТАЙСКИ

дельки в кипящий суп и варить 8 минут. Добавить отваренный рис, прокипятить и подать на стол.

Фрикадельки: Мясной фарш перемешать с яйцом и сухарями, приправить солью, перцем и паприкой и сформовать фрикадельки.

ДЛЯ ФРИКАДЕЛЕК:

Фарш говяжий — 300 г
Яйцо — 1 шт.
Сухари панировочные — 1 ст. л.
Соль, перец, паприка молотая по вкусу

СУП КУРИНЫЙ С КУКУРУЗОЙ ПО-КИТАЙСКИ

(4 порции, 1,5 часа)

Вода — 1,5 л
Мясо куриное — 500 г
Кукуруза (початки) — 200 г
Сыр тофу — 300 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Перец сладкий красный — 1 шт.
Помидоры черри — 2 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Херес — 2 ст. л.
Чеснок — 1 зубчик
Имбирь тертый — 2 ч. л.
Лук зеленый — ½ пучка
Кинза — ½ пучка
Лук зеленый — 1 пучок
Перец черный горошком — 4 шт.
Соль, перец по вкусу

Отделить от костей 200 г куриного мяса и отложить. Оставшееся мясо с костями положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить и уменьшить огонь. Добавить очищенные лук и морковь и варить, сняв крышку, 40 минут. За 10 минут до окончания варки добавить перец горошком. Снять бульон с огня и процедить. Зеленый лук нарезать наискосок. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку и семена и нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить и измельчить. Кукурузу вымыть и нарезать кружочками толщиной 1 см. Куриное мясо нарезать кусочками. В сковороде нагреть растительное масло, добавить мясо и обжарить в течение 7 минут, постоянно помешивая. Положить зеленый лук, перец и чеснок и обжаривать еще 2—3 минуты, затем снять с огня. Переложить куриное мясо с овощами из сковороды в кастрюлю, добавить кукурузу, влить процеженный куриный бульон и довести до кипения. Положить нарезанный кубиками сыр тофу. Добавить





СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И ШПИНАТА

тертый имбирь и херес. Уменьшить огонь и готовить 10 минут, сняв крышку. Помидоры черри вымыть, разрезать на 4 части, удалить плодоножку и добавить в суп. Посолить, поперчить суп по вкусу и готовить еще 2—3 минуты. Подать на стол, украсив веточками кинзы и зеленым луком.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА И ШПИНАТА

(3 порции, 25 минут)

Сливки — 400 мл
Горошек консервированный — 3 ст. л.
Шпинат измельченный — 3 ст. л.
Листья крапивы — 10 г
Сыр маскарпоне — 100 г
Хлеб черный — 3 ломтика
Чеснок — 1 зубчик
Масло растительное — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

Горошек, шпинат и крапиву стушить с добавлением сливок, затем измельчить в блендере, добавить сыр, посолить, поперчить и довести до кипения. Хлеб нарезать брусочками, обжарить в масле и натереть чесноком. Суп подавать в бульонной чашке, украсив зеленью, с чесночными гренками.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ С ОГУРЦАМИ

(5—6 порций, 2,5 часа)

Вода — 2 л
Сливки — 200 мл
Говядина — 1 кг
Щавель — 500 г
Огурцы — 3 шт.
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Корень сельдерея — 50 г
Мука — 1 ст. л.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Укроп — ½ пучка
Перец черный горошком — 6 шт.
Сметана, соль, перец по вкусу

Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения и снять пену. Лук, морковь и сельдерей очистить, нарезать крупными кусками и добавить в бульон. Посолить, накрыть крышкой и варить 1,5 часа. За 10 минут до окончания варки добавить перец горошком. Мясо вынуть, бульон процедить и поставить на средний огонь. Картофель очистить, нарезать соломкой, добавить в бульон и варить 7 минут. Щавель вымыть, половину нарезать, положить в сотейник, залить небольшим количеством



СУП ЛУКОВЫЙ С МАДЕРОЙ

бульона и довести до кипения. Вынуть щавель, дать стечь, протереть в кастрюлю с процеженным бульоном и продолжать готовить на среднем огне. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры, растереть с мукой, добавить сливки и размешать до однородной массы. Влить смесь в суп и готовить, не накрывая крышкой, 7—10 минут на среднем огне. Яйцо отварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить. Огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Говядину нарезать небольшими кусочками. Оставшийся щавель без черенков нарезать очень тонкими полосками, положить в суп, перемешать и сразу снять с огня. Разлить суп в тарелки, в каждую положить немного говядины, половинку яйца, нарезанные огурцы, сметану и рубленую зелень укропа.





СУП ЛУКОВЫЙ С МАДЕРОЙ

(6 порций, 1,5 часа)

Бульон куриный — 1 л
Вино белое сухое — 250 мл
Мадера — 4 ст. л.
Хлеб белый — 12 ломтиков
Сыр — 180 г
Масло сливочное — 80 г
Лук репчатый — 3 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Лавровый лист — 2 шт.
Мука — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

Лук и чеснок очистить и измельчить. В сотейнике растопить сливочное масло, положить лук, лавровый лист и обжарить на среднем огне до золотистого цвета в течение 20—25 минут. Добавить чеснок и муку, перемешать и готовить еще 1 минуту. Затем влить белое вино и горячий бульон. Довести до кипения, приправить солью и перцем, уменьшить огонь и варить, периодически помешивая, 10 минут. Добавить 100 г сыра, нарезанного кубиками, мадеру и варить еще 5—7 минут. Приготовить тосты. Оставшийся сыр тонко нарезать. Поджарить ломтики хлеба до золотистой

СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ С БАЗИЛИКОМ

корочки с одной стороны, перевернуть и жарить с другой, накрыв кусочком сыра, в течение 2 минут. Суп разлить по тарелкам и подавать вместе с тостами, украсив зеленью.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ С БАЗИЛИКОМ

(6 порций, 30 минут)

Бульон куриный — 500 мл
Вода — 500 мл
Помидоры — 6 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Базилик — ½ пучка
Сахар — 1 ч. л.
Масло растительное — 2 ст. л..
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Лук и морковь очистить и нарезать кубиками. Базилик вымыть и измельчить. Лук и морковь обжарить в масле в течение 4 минут, добавить помидоры и сахар, довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить, помешивая, 15 минут. Измельчить овощи в блендере, добавить куриный бульон, горячую воду, соль и базилик, довести до кипения и снять с огня. Подавать, украсив зеленью.



СУП КУРИНЫЙ С БРОККОЛИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

(4 порции, 1,5 часа)

Вода — 1,5 л
Курица весом 1—1,2 кг — 1 шт.
Брокколи — 200 г
Фасоль стручковая мороженая — 100 г
Лук репчатый — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Петрушка, соль, перец по вкусу

Курицу залить водой и довести до кипения. 1 луковицу и 1 морковь очистить и разрезать пополам, положить разрезом вниз на сухую раскаленную сковороду и подпечь до золотистого цвета в течение 3—5 минут. Положить их в кипящий бульон и варить 1 час на среднем огне. Сваренную курицу вынуть из бульона, процедить его и снова поставить на огонь. Мясо снять

СУП ХАРЧО

с костей и нарезать кусочками. Оставшиеся лук и морковь очистить и мелко нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. В кипящий бульон опустить нарезанную морковь, лук, брокколи и стручки фасоли. Довести до кипения и варить 15 минут. Зелень петрушки вымыть, измельчить, добавить в суп вместе с куриным мясом и готовить 3 минуты. Затем снять с огня, дать настояться в течение 10 минут и подать на стол.



СУП ХАРЧО

(6 порций, 2 часа)

Вода — 2 л
Говядина — 1 кг
Рис — ½ стакана
Лук репчатый — 4 шт.
Мука — 1 ст. л.
Паста томатная — 1 ст. л.
Орехи грецкие рубленые — ½ стакана
Сок гранатовый без сахара — ½ стакана
Перец острый — 1 шт.
Чеснок — 5 зубчиков
Корень петрушки — 1 шт.
Лавровый лист — 1 шт.
Петрушка, базилик, кинза, соль, перец по вкусу

Говядину вымыть, нарезать небольшими кусками, залить водой и варить, периодически снимая пену, 1,5 часа. Затем переложить мясо в отдельную посуду и накрыть крышкой, бульон процедить и довести до кипения. Рис промыть и всыпать в кипящий бульон, посолить. Выложить мясо в суп и варить на слабом огне 10 минут. Добавить томатную пасту. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и тушить в небольшом количестве бульона вместе с мукой. Корень петрушки натереть на крупной терке. Добавить в бульон обжаренный лук, корень петрушки, лавровый лист и черный перец. Грецкие орехи измельчить в блендере, положить в суп и готовить 5 минут. Влить гранатовый сок, прогреть 5 минут. Кинзу и базилик измельчить. Острый перец нарезать тонкими кольцами. Чеснок растолочь. Суп снять с огня. Добавить чеснок, рубленую зелень, перец и дать настояться 5 минут.





СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ С СЫРОМ

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ С СЫРОМ

(4 порции, 1 час)

Вода — 1 л
Щавель — 400 г
Сыр с плесенью — 150 г
Картофель — 2 шт.
Масло сливочное — 25 г
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Соль, перец по вкусу

Щавель перебрать, вымыть и обсушить. Лук, чеснок и картофель очистить. Лук и картофель нарезать кубиками, чеснок измельчить. В кастрюле растопить сливочное масло и обжарить в нем лук, чеснок и картофель в течение 4 минут. Влить воду, довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить 5 минут. Положить щавель и готовить еще 5 минут. Перелить овощную смесь в чашу блендера и измельчить в пюре, затем протереть через сито. Поставить суп на огонь, посолить, поперчить, довести до кипения. Сыр нарезать небольшими кубиками и выложить в каждую тарелку при подаче на стол.



СУП С КНЕЛЯМИ ИЗ ПЕЧЕНКИ

(4 порции, 1,5 часа)

Вода — 1 л
Говядина — 500 г
Печенка говяжья — 200 г
Яйца — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Сухари панировочные — 1 ст. л.
Корень петрушки — 1 шт.
Зелень петрушки рубленая — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

Мясо залить холодной водой и довести до кипения. Лук, морковь и корень петрушки очистить, добавить в кастрюлю с мясом и варить 1,5 часа. Печенку пропустить через мясорубку, растереть с растопленным сливочным маслом, желтками и сухарями. Добавить взбитые белки, соль, перец по вкусу и аккуратно перемешать. Бульон процедить. Отваренное мясо вынуть и использовать для других блюд. С помощью чайной ложки опускать печеночную массу в кипящий бульон и варить, пока кнели не всплывут на поверхность. Разлить суп в тарелки и подать, посыпав зеленью петрушки.



СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

СЫРНЫЙ КРЕМ-СУП

(4—6 порций, 1 час)

Вода — 1 л
Вино белое сухое — ½ стакана
Сыр плавленый — 400 г
Хлеб белый — 4—6 ломтиков
Лук репчатый — 2 шт.
Картофель — 3 шт.
Корень сельдерея — 100 г
Мука — 2—3 ст. л.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Масло оливковое — 4 ст. л.
Зелень для украшения
Соль, перец по вкусу



Картофель, 1 луковицу и сельдерей крупно нарезать. Нагреть в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла и обжарить овощи в течение 1—2 минут. Влить вино и продолжать готовить 2 минуты. Затем залить овощи горячей водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь и варить 30 минут. Готовые овощи взбить блендером до состояния пюре. Сыр натереть на крупной терке, добавить в суп, посолить и поперчить. Помешивая, довести суп до кипения и снять с огня. Из хлеба вырезать кружки диаметром 7—8 см и обжарить в сливочном масле. Оставшийся лук нарезать кольцами, запанировать в муке и обжарить в оливковом масле до хруста. На каждый гренок положить обжаренный лук. Посыпать суп зеленью и подать с гренками.

ТАРАТОР С АВОКАДО И ЭСТРАГОНОМ

(4 порции, 30 минут)

Кефир — 1 л
Вода газированная — 100 мл
Авокадо — 1 шт.
Листья эстрагона — ½ стакана
Огурец — 1 шт.
Орехи грецкие очищенные — 1 ст. л.
Чеснок — 2 зубчика
Сок лимона — 1 ч. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль по вкусу

Авокадо очистить, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом. Огурец очистить от кожицы и мелко нарезать. Орехи крупно нарубить ножом. Эстрагон крупно нарвать руками. Чеснок очистить и измельчить. Орехи, огурец, эстрагон и чеснок сложить в большую миску, посолить и перемешать. Добавить кефир, смешанный с водой, и дать постоять 10 минут. Разлить в тарелки, выложив в каждую дольки авокадо.



УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ТРЕСКИ

УХА С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ТРЕСКИ

(8—10 порций, 1 час)

Вода — 3 л
Треска (головы, хвосты) — 2 кг
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Картофель — 4 шт.
Лимон — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Масло сливочное — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень укропа для украшения

ДЛЯ ФРИКАДЕЛЕК:
Филе трески — 200 г
Лук репчатый — 1 шт.
Белки яичные — 3 шт.
Сливки высокой жирности — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

Зачистить рыбьи головы от глаз и жабр, разрубить, промыть, положить в кастрюлю вместе с хвостами и залить водой. Добавить 1 луковицу и 1 морковь, довести до кипения и варить 40 минут на медленном огне, снимая пену. Оставшийся лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать в масле на медленном огне 5—7 минут. Готовый бульон процедить, довести до кипения, всыпать нарезанные соломкой оставшуюся морковь и картофель и варить 10 минут на медленном огне. Затем добавить чеснок, нарезанный тонкими пластинами, фрикадельки и варить до готовности. Подавать, положив в каждую тарелку дольку лимона и посыпав измельченным укропом.

Фрикадельки: Филе трески пропустить через мясорубку, добавить сливки, белки и снова пропустить через мясорубку. Добавить лук, посолить, поперчить, перемешать и сформовать фрикадельки.



СУП МОРКОВНЫЙ С ГРИБНЫМ КАПУЧИНО

(4—6 порций, 1 час)

Бульон куриный или вода — 1 стакан
Сливки — 1 стакан
Морковь — 1 кг
Грибы белые сушеные — 1 ст. л.
Чеснок — 3 зубчика
Масло сливочное — 2 ст. л.
Зира — 2 ч. л.
Карри, соль, перец по вкусу

Морковь нарезать крупными кусками и обжарить в сотейнике вместе с чесноком в 1 ст. л. масла до золотистого цвета. Всыпать карри и 1 ч. л. зиры, добавить воду (куриный бульон) и тушить 15 минут.



ШУРПА С БАКЛАЖАНАМИ

Влить ½ стакана сливок и снять с огня. Морковь остудить, положить в блендер, добавить соль и перец и перемолоть. Белые грибы перемолоть в кофемолке с 1 ч. л. зиры. Вскипятить оставшиеся ½ стакана сливок, снять с огня, постепенно ввести 1 ст. л. масла, белые грибы с зирой, взбить смесь миксером в пену. Горячий морковный суп разлить в жаропрочные бокалы, сверху выложить грибной капучино и подать на стол.



ШУРПА С БАКЛАЖАНАМИ

(6 порций, 2,5 часа)

Вода — 2 л
Баранья лопатка — 1 кг
Перец болгарский — 2 шт.
Баклажан — 1 шт.
Цукини — 1 шт.
Помидоры — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Картофель отварной — 4 шт.
Соль, перец, зира по вкусу
Кинза для украшения

Баранину с костями нарезать кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Картофель и морковь очистить. Болгарский перец, баклажан, лук, морковь, цукини и картофель нарезать кусками или дольками среднего размера. Помидоры очистить от кожицы и крупно нарезать. Через 1 час после начала кипения добавить в суп перец, затем остальные овощи, соль и специи. Варить шурпу до готовности, 20—30 минут. Подавать, посыпав рубленой кинзой.



СУП КУРИНЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

(4 порции, 1,5 часа)

Вода — 1 л
Курица — ¼ шт.
Помидоры — 700 г
Лук репчатый — 1 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Корень сельдерея — 4 шт.

Сварить куриный бульон. Курицу вынуть и снять мясо с костей. Бульон про-



УХА СЛИВОЧНАЯ ИЗ СЕМГИ

цедить. Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком, снять кожицу и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть и нарезать тонкими пластинами. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Нагреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем лук и сельдерей в течение 5 минут. Добавить помидоры и тушить на среднем огне 10 минут. Бульон довести до кипения. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить и варить 5—7 минут. Добавить в суп куриное мясо и варить еще 3 минуты.

Снять суп с огня, посыпать рубленой зеленью и дать настояться 10 минут.

Зелень сельдерея — ½ пучка
Петрушка — ½ пучка
Кинза — ½ пучка
Соль, перец по вкусу



УХА СЛИВОЧНАЯ ИЗ СЕМГИ

(4 порции, 35 минут)

Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук-порей (белую часть) измельчить. Нарезать семгу кусками среднего размера. В кастрюлю с толстым дном положить 50 г масла, добавить картофель и лук-порей и готовить на среднем огне 5 минут. Затем добавить горячий бульон, перец и нарезанный кусочками ржаной хлеб. Как только уха закипит, уменьшить огонь, накрыть крышкой, положить семгу и сливки. Довести до кипения, затем снять с огня, посолить, поперчить и подать на стол, посыпав укропом и украсив каждую тарелку дольками лимона.

Бульон рыбный — 1 л
Сливки высокой жирности — 250 мл
Филе семги без кожи — 500 г
Лук-порей — 1 шт.
Картофель — 4 шт.
Масло сливочное — 50 г
Хлеб ржаной — 1 ломтик
Лимон — ½ шт.
Укроп — 1 пучок
Соль, перец по вкусу





БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ

БОРЩИ, СОЛЯНКИ, РАССОЛЬНИКИ

БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ

(4 порции, 30 минут)

Отварить опята в говяжьем бульоне. Свеклу очистить и натереть на крупной терке. Нагреть в сковороде масло, помешивая, обжарить в нем свеклу в течение 5 минут, затем влить 5—6 ст. л. бульона, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 15 минут. Картофель очистить, нарезать кубиками, всыпать в кипящий бульон и варить 12 минут. Добавить в кастрюлю измельченные шпинат, щавель и тушеную свеклу. Прогреть борщ в течение 3 минут и снять с огня. Подавать со сметаной и свежей рубленой зеленью.

Бульон говяжий — 1 л
Сметана — 200 г
Масло растительное — 2 ст. л.
Опята — 200 г
Свекла — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Шпинат мороженый — 100 г
Щавель — 50 г
Зелень — ½ пучка
Соль по вкусу



БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

(4 порции, 2 часа + 2 часа)

Грибы замочить в 2 л воды на 2 часа, затем довести до кипения и варить 1—1,5 часа. Грибы вынуть и нарезать, бульон процедить. Чернослив промыть, залить 2 стаканами воды, добавить сахар и варить до мягкости в течение 10 минут, затем снять с огня. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Половину масла нагреть

Вода — 2,2 л
Картофель — 4 шт.
Капуста белокочанная — 350 г
Чернослив — 2—3 шт.
Грибы белые сушеные — 10 г
Свекла — 4 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Мука — ½ ст. л.
Сахар — 1 ст. л.



БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ С МИДИЯМИ

в сковороде, добавить свеклу, по 1 ст. л. томатной пасты и грибного бульона и тушить, периодически перемешивая, на слабом огне в течение 10—15 минут. Лук, морковь, корень петрушки очистить, нарезать соломкой и пассеровать с оставшимся маслом, томатом и мукой 5—7 минут. Капусту тонко нашинковать, картофель очистить и нарезать дольками.

В кипящий грибной бульон положить капусту. После закипания добавить картофель и варить 10—15 минут. Затем положить в кастрюлю тушеную свеклу и пассерованные овощи. Добавить нарезанные грибы и чернослив вместе с отваром. Посолить, поперчить и готовить еще 7—10 минут. Подать, посыпав борщ зеленью петрушки.

Паста томатная — 2 ст. л.
Масло растительное — 3 ст. л.
Зелень петрушки рубленая — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу



БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ С МИДИЯМИ

(5 порций, 45—55 минут)

Вскипятить бульон. Мидии спассеровать с мелко нарезанным луком. За несколько минут до окончания пассерования добавить к мидиям зеленый лук, нарезанный широкими кольцами. Очищенные свеклу, морковь, корень петрушки и картофель нарезать кубиками, щавель нарвать крупными кусками. Опустить в кипящий бульон пассерованные с луком мидии, свеклу, картофель, морковь, корень петрушки, посолить по вкусу и готовить в течение 30 минут на среднем огне. За несколько минут до окончания варки добавить специи, положить щавель, заправить сахаром. Перед подачей в каждую тарелку положить мидии, налить борщ и посыпать зеленью.

Бульон — 2 л
Мидии отварные — 250 г
Свекла отварная — 4 шт.
Картофель — 4 шт.
Морковь — 1 шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Лук зеленый — ½ пучка
Лук репчатый — 1 шт.
Щавель — 400 г
Масло сливочное — 2 ст. л.
Сахар — 1 ч. л.
Специи, соль по вкусу
Зелень укропа для украшения





РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ

РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ

(4 порции, 2,5 часа)

Вода — 2 л
Вино белое сухое — ½ стакана
Окунь — 300 г
Судак — 400 г
(или другая рыба)
Крупа перловая — 4 ст. л.
Огурцы соленые — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Картофель — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Лимон — ½ шт.
Лук-порей — 2 шт.
Стебель сельдерея — 2 шт.
Корень сельдерея — ¼ шт.
Корень петрушки — 1 шт.
Масло сливочное — 1 ст. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Лист смородины — 1 шт.
Зелень петрушки — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

Перловую крупу промыть, залить 1,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и оставить на 1 час. Рыбу очистить, отделить мясо от костей и нарезать кусочками. Цедру лимона тонко нарезать. 1 морковь и корень сельдерея нарезать крупными кусками. Лук разрезать пополам. В кастрюле с толстым дном растопить масло, добавить цедру. Кости, головы без жабр, плавники, хвосты рыбы обжарить, добавить немного вина, дать закипеть и влить холодную воду. Положить подготовленные сельдерей, лук, морковь, корень петрушки и неочищенный зубчик чеснока, довести до кипения, влить оставшееся вино и варить на слабом огне 1 час. Затем бульон процедить. 1 огурец очистить от кожицы и семян и мелко нарезать, второй нарезать кружочками. Оставшийся чеснок очистить и измельчить. Зелень крупно нарубить. На сковороде нагреть 1 ст. л. оливкового масла, добавить чеснок, зелень и мякоть огурцов и готовить 3 минуты. Лук-порей и морковь нарезать кружочками. Порей слегка обжарить в оставшемся масле. Картофель нарезать дольками, стебли сельдерея — кусочками. Подготовленную крупу добавить в кипящий бульон и варить 20 минут. Добавить картофель, морковь и варить еще 10 минут. Добавить порей, сельдерей и филе рыбы, посолить, поперчить и готовить 5 минут. Добавить пассерованные огурцы, лист смородины, довести до кипения и влить лимонный сок. Подавать, посыпав зеленью и кружочками огурцов.





РАССОЛЬНИК ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

РАССОЛЬНИК ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

(8 порций, 1 час)

Куриные потроха отварить в течение 10 минут, затем вынуть и промыть теплой водой. Бульон процедить. Потроха нарезать кусочками, положить в бульон и еще раз довести до кипения. Морковь, сельдерей и лук очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в течение 4 минут. Положить овощи в кастрюлю с бульоном и варить 10 минут. С огурцов снять кожицу, сложить ее в сотейник, залить 1 стаканом кипятка и варить 10 минут. Отвар процедить. Огурцы нарезать соломкой, положить в отвар, влить рассол, довести до кипения и снять с огня. Картофель очистить, нарезать соломкой, добавить в суп и варить 5 минут. Рис промыть, добавить в суп и варить 7 минут. Добавить огурцы вместе с отваром, лавровый лист и перец, посолить по вкусу и продолжать варить 10 минут. Подавать рассольник со сметаной.

Вода — 1,5 л
Рассол огуречный — ½ стакана
Потроха куриные — 500 г
Огурцы соленые — 3 шт.
Картофель — 3 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Корень сельдерея — 50 г
Рис — 3 ст. л.
Лавровый лист — 1 шт.
Перец черный горошком — 4 шт.
Перец душистый горошком — 2 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Сметана — 1 стакан
Соль по вкусу

СОЛЯНКА СБОРНАЯ С ЯЗЫКОМ И ПОЧКАМИ

(10 порций, 2,5 часа)

Отварить язык, бульон сохранить. Подготовить почки. Лук измельчить. Огурцы очистить от кожицы. Говядину и баранину нарезать кубиками. Нагреть в сковороде половину жира, вырезанного из почек, и обжарить небольшими порциями говядину, баранину и почки по 2—3 минуты с каждой стороны. Колбаски мелко наре-

Вода — 3 л
Язык говяжий — 1 шт.
Почки говяжьи — 2 шт.
Баранина (филе) — 300 г
Колбаски копченые — 200 г
Вырезка говяжья — 300 г
Огурцы соленые — 4 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Оливки, фаршированные лимоном — 1 банка
Соус томатный — 2 ст. л.
Лимон — 1 шт.



СОЛЯНКА РЫБНАЯ

зать. В оставшийся в сковороде жир положить лук и обжарить до золотистого цвета. Добавить огурцы, колбаски и все мясо, перемешать, влить 1 стакан горячего бульона, накрыть крышкой и тушить 10 минут. Добавить томатный соус и довести до кипения. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю с кипящим бульоном, добавить нарезанный ломтиками язык и варить 10 минут. Затем снять солянку с огня и дать настояться 20 минут. Подавать с оливками, дольками лимона и сметаной, посыпав петрушкой.

Петрушка рубленая — ½ стакана
Сметана, соль, перец по вкусу



СОЛЯНКА РЫБНАЯ

(4 порции, 1 час)

Бульон: Сложить овощи и рыбу в кастрюлю, залить холодной водой и варить 7 минут. Затем снять бульон с огня и процедить.

Солянка: Рыбу нарезать порционными кусками. Лук измельчить. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. В сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем лук в течение 3 минут, затем добавить муку и продолжать обжаривать, постоянно помешивая, еще в течение 2 минут. Влить ¼ стакана процеженного рыбного бульона и кипятить до загустения, постоянно помешивая. Добавить огурцы и томатную пасту и тушить на среднем огне, сняв крышку, в течение 5 минут. Переложить смесь в чистую кастрюлю, влить оставшийся бульон и довести до кипения. Добавить куски рыбного филе, маслины, каперсы, соль и перец и варить под крышкой 10 минут. При подаче положить в каждую тарелку по дольке лимона, посыпать.

ДЛЯ БУЛЬОНА:
Вода — 2 л
Рыба мелкая — 600 г
Лук репчатый — 2 шт.
Морковь — 1 шт.
Корень петрушки сушеный — 1 шт.
Лавровый лист — 1 шт.
Перец черный горошком — 4 шт.
Соль по вкусу

ДЛЯ СОЛЯНКИ:
Стерлядь или осетр (филе) — 400 г
Огурец соленый — 2 шт.
Лук репчатый — 2 шт.
Масло сливочное — 2 ст. л.
Мука — 1½ ст. л.
Паста томатная — 1 ст. л.
Лимоны — ½ шт.
Маслины — 12 шт.
Каперсы — 8 шт.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Именно первое блюдо делает обед полным. Иногда говорят, что если дома нет супа, то нет и хозяйки.

В этой книге представлены рецепты первых блюд на любой вкус, вам остается только выбрать то, что по душе: традиционные щи, борщи, супы овощные и фруктовые, мясные и грибные и т. д.

Приготовьте восхитительный, ароматный, потрясающе вкусный суп для всей семьи, поразите домочадцев своим кулинарным искусством! Выбор зависит от ваших вкусовых предпочтений, времени года, а подчас и от имеющихся в холодильнике продуктов.

Готовьте — и приятного вам аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .. .. ..