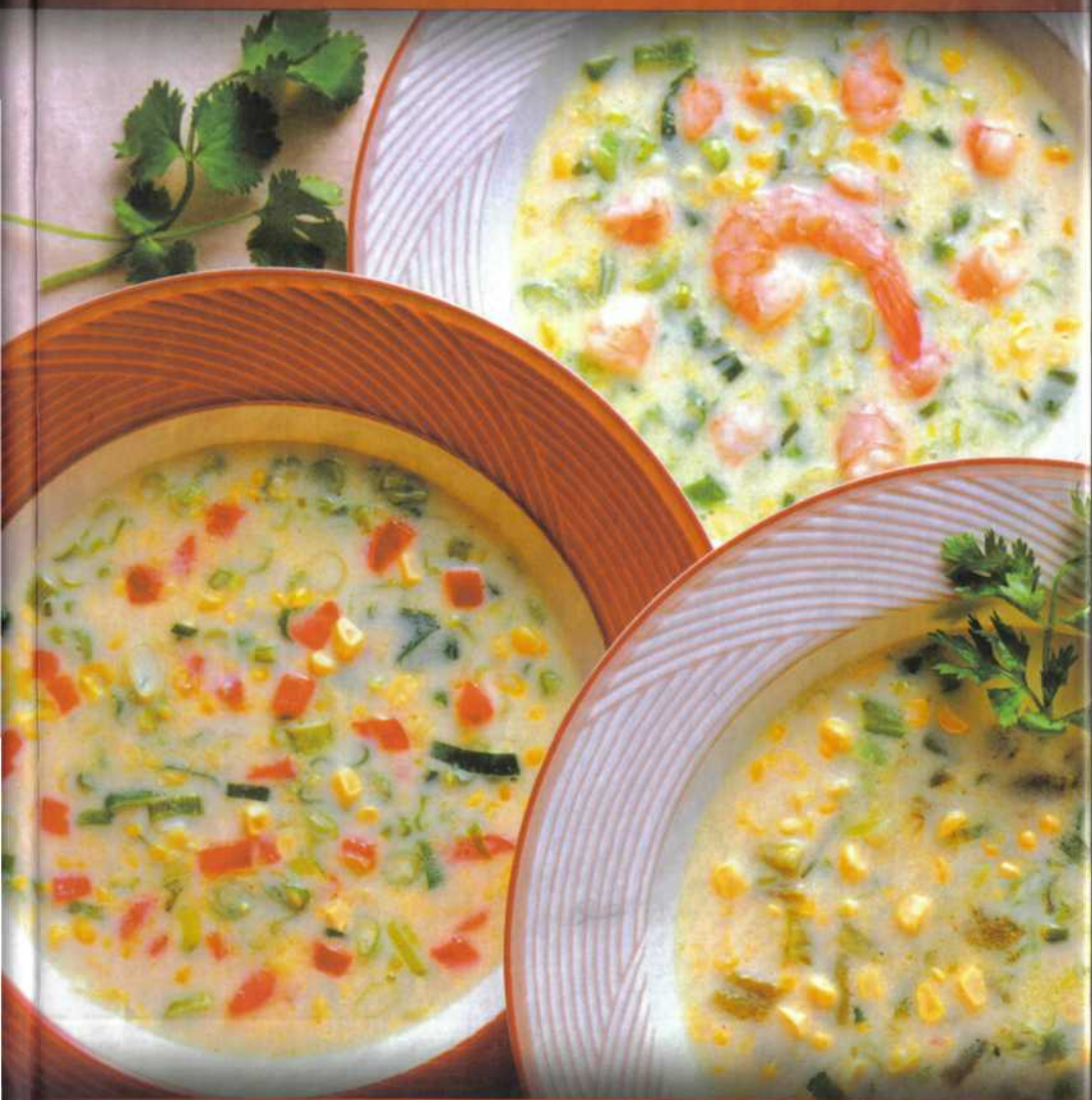


КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Супы являются составной частью полноценного питания человека. В них содержатся экстрактивные вещества, способствующие выделению желудочного сока, что повышает усвояемость питательных веществ. В народе с давних пор известна мудрость: «Кто ест суп, живет долго!» Целебное воздействие светлых супов было известно врачам уже с XII столетия. Например, при заболеваниях легких они прописывали куриный бульон. Пастор Кнайп писал около 130 лет назад: «...полезно питается тот, кто может насытиться супом из бобовых». Картофельным же супом он просто восхищался «не только благодаря исключительным питательным веществам этого блюда, но и потому, что его может приготовить каждый».

В нашей стране «первому» всегда придавали большое значение. Без него не начинался ни один обед, будь то праздничный или будничной. «Суп почитается питательнейшей и полезнейшей пищей», говорится в одной из русских летописей. Его рекомендовали людям старым и с сухим телосложением, потому как считалось, что суп предохраняет тело от иссушения.

Суп весьма полезен для здоровья. Молодая хозяйка должна знать это и позаботиться о том, чтобы свежий, горячий, ароматный суп всегда был в домашнем меню.

Супы состоят из жидкой части — бульона и добавлений — гарнира. Бульон — это чистый прозрачный отвар из мяса, птицы, рыбы, овощей, грибов, плодов и т. д. Для придания бульону вкуса и аромата в него добавляют морковь, репчатый лук, лук-порей, петрушку, сельдерей, а также пряности — перец, лавровый лист и др. Поскольку супы не богаты витаминами, их

нужно обогащать путем добавления свежей мелко нарубленной зелени укропа, петрушки, сельдерея, зеленого лука, чеснока.

Супы бывают прозрачные, заправочные и пюреобразные. Прозрачные супы представляют собой концентрированные **крепкие** бульоны из мяса, птицы, рыбы. Заправочные супы весьма разнообразны — это щи, борщи, рассольники, солянки, супы с картофелем, грибами, овощами, бобовыми крупами. В конце приготовления их обычно заправляют сметаной, томатом-пюре, пассерованной мукой, луком. Супы, приготовленные из протертых гомогенизированных продуктов, называют пюреобразными. Эти нежные супы чаще всего используют для детского и лечебного питания.

В нашей книге вы найдете огромное количество рецептов супов, которые позволят вам разнообразить меню, питаясь не только полезно, но и вкусно. Все приведенные в книге рецепты мы разделили на семь разделов, чтобы облегчить поиск нужного вам рецепта: холодные, овощные, рыбные, мясные, молочные, сладкие и экзотические супы. Так, например, в разделе «Мясные супы» вы найдете бульоны, борщи, рассольники, щи и овощные супы, для приготовления которых используется мясной бульон или же в перечне ингредиентов есть мясные продукты. В разделе «Овощные супы» — рецепты горячих супов, приготовленных без использования мяса — вегетарианские супы, супы-пюре и т. д. В «Рыбных супах», естественно, супы из рыбы, а также всевозможных даров моря: морской капусты, креветок, крабов, мидий и т. д. Десертные первые блюда вы сможете найти в разделе «Сладкие супы», а блюда, где молоко используется как основной компонент, помещены в раздел «Молочные супы». В «Холодных супах» находятся рецепты блюд, которые подаются холодными, независимо от того, рыбные они, мясные, овощные или сладкие. И, наконец, самые сложные в приготовлении, с необычными ингредиентами или экзотическим вкусом кушанья вы найдете в разделе «Экзотические блюда». Приятного вам аппетита!

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Окрошку и прочие холодные супы первым блюдом несколько веков назад не считали. Подавали на стол в качестве жидких закусок и, естественно, готовили несколько иначе. Вот, к примеру, рецепт окрошки, которым пользовались хозяйки в конце XVIII века: «Делается она из остатков жареного мяса разного — четвероногих, птиц домашних и диких, но лучше к сему индейка, тетерев и поросенок. Обобранное мясо с костей скрошить очень мелко с луком и сыром, огурцами свежими или солеными, прибавить соленых слив, обрезанных с косточек, смешать все это, стереть ложкой, смочить огуречным или сливовым рассолом с прибавкой уксуса, дать постоять, а, подавая, развести квасом». В нашем холодильнике едва ли одновременно найдутся и дичь, и поросенок, и тетерев или раковые шейки, которые раньше также любили добавлять в окрошку.

Мы чаще всего готовим упрощенный вариант салата «Оливье», в лучшем случае добавляем несколько видов колбасы и полученное заливаем квасом. А ведь есть где разгуляться, и вы сами сможете в этом убедиться (а главное, попробовать!), приготовив всевозможные холодные первые блюда: окрошки, ботвиньи, свекольники, холодники, зеленые щи и др.

### БОРЩ *ХОЛОДНЫЙ*

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г огурцов, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 60 г сметаны, 10 г сахара, 10 г уксуса, 10 г хрена, 30 г горчицы, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить уксус и варить 20—30 мин. Готовый отвар процедить и охладить. В него добавить отваренные и нарезанные мелкими кубиками свеклу, картофель, огурцы, рубленые яйца и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Добавить сметану и перемешать. По желанию, можно борщ посыпать зеленью.

### БОРЩ *ХОЛОДНЫЙ ПИТОВСКИЙ*

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 750 мл кислого молока (кефира), 500 мл кипяченой воды (рассола свеклы), 100 г сметаны, 500 г свеклы (8—10 свекольных листьев), 20 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, 1 яйцо, 50 г огурцов (8—10 листьев огуречной травы).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кислое молоко хорошо взбить, добавить воду, сметану и нарезанную тонкими брусочками вареную свеклу или нарезанные вареные листья молодой свеклы, мелко нарезанную зелень укропа, зеленый лук, нарезанные дольками яйцо и кружками — огурцы. Хорошо охлажденный борщ подать с горячим вареным картофелем.

### БОРЩ *ХОЛОДНЫЙ СРЫБОЙ*

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 300 г рыбных консервов, 1 кг свеклы, 100 г моркови, 3—4 пера лука, 150 г огурцов, 150 г сметаны, 2 яйца, 30 г сахара, 15 мл 9%-ного уксуса, укроп, соль.

**ПРИ ГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить очищенную свеклу. Для сохранения отваром и свеклой цвета, добавить уксус (1 ст. л. на 1 кг свеклы). Свекольный отвар процедить и охладить. Нарезать соломкой (кубиками) отваренные овощи, соединить с охлажденным свекольным отваром, добавить соль, сахар и уксус. Перед подачей положить в борщ консервированную рыбу, нарезанные соломкой (кубиками) огурцы, сметану и рубленые лук, яйца и укроп.

### БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л кваса, 250 г шпината, 250 г щавеля, 10 г сахара, 100 г огурцов, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г отварной рыбы (осетрины, судака и др.), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть, потом шпинат отварить, а щавель отдельно пропустить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп. Подавая на стол, в тарелку положить натертый хрен и кусочки отваренной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

### ДОВГА (азербайджанская кухня)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л простокваши, 250 г сметаны, 1 яйцо, 50 г риса, 5 г муки, 50 г шпината, 25 г кинзы, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Простоквашу, сметану, яйцо, муку смешать и взбить до однородной массы, поставить на огонь,

добавить рис и варить при непрерывном помешивании на слабом огне. Когда смесь закипит, добавить нарезанный шпинат и кинзу и проварить еще 10 мин. Затем охладить и посолить.

### ОКРОШКА МОСКОВСКАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л кваса, 100 г картофеля, 80 г свеклы, 60 г свежих огурцов, 30 г яблок, 20 г зелени петрушки, 20 г сахара, 10 г горчицы, 2 яйца, 200 г сметаны, соль, перец, зеленый лук.

**ПРИ ГОТОВЛЕНИЕ:** Крутое яйцо, вареные овощи и яблоко нарезать кубиками. Желток яйца растереть с горчицей, сметаной, луком, добавить соль и перец. Все соединить и развести холодным квасом.

### ОКРОШКА МЯСНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л хлебного кваса, 160 г говядины, 120 г телятины, 120 г вареной ветчины (окорока), 120 г зеленого лука, 250 г огурцов, 160 г сметаны, 2 яйца, 15 г сахара, 5 г горчицы, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить телятину. Огурцы очистить от кожуры. Охлажденное вареное мясо и огурцы нарезать короткой (1, 5—2 см) соломкой или мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Яйца сварить вкрутую,

*Окрошка станет намного вкуснее, если квас заправить растертыми вареными желтками, солью, сахаром, горчицей и сметаной.*

нарубить. В сметану добавить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль, хорошо перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные продукты и снова перемешать. При подаче окрошку посыпать укропом. Чтобы приготовить окрошку впрок, нужно соединить все продукты со сметаной, добавить немного кваса и хранить на льду. Набор мясных продуктов можно изменить, например, включить в набор вареный (свежий или соленый) язык, нежирную баранину, солонину и др.

### ОКРОШКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л кваса, 250 г говядины, 250 г свинины, 250 г курицы, 150 г огурцов, 150 г зеленого лука, 2—3 яйца, 200 г сметаны, соль, сахар, горчица, зелень петрушки, укроп по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Вареное мясо и огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук растереть с солью до появления сока. Белки сваренных вкрутую яиц мелко порубить, а желтки растереть со сметаной, солью, сахаром и горчицей. Смешать сметану с белками и луком, развести квасом, затем положить мясо и огурцы. Тщательно перемешать и перед подачей в каждую тарелку положить кубики льда. Посыпать окрошку мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки. Все мясные продукты для окрошки должны быть без жира. По этому же рецепту можно приготовить окрошку с говядиной, телятиной и языком.

*Во все виды окрошки добавляют яйца и сметану, но делать это стоит только перед самой подачей на стол.*

### ОКРОШКА НА СЫВОРОТКЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л сыворотки, 50 г моркови, 150 г картофеля, 2 яйца, 100 г зеленого (репчатого) лука, 200 г вареного мяса, сметана, соль, молотый черный перец, зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить морковь, картофель в кожуре и яйца, очистить, нарезать кубиками, добавить измельченный зеленый лук, растертый с солью, и кусочки мяса. Все продукты залить сывороткой, перемешать и поперчить. При подаче в окрошку положить сметану, зелень петрушки и укроп.

### ОКРОШКА НА ФРУКТОВОМ НАСТОЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г огурцов, 10 г зелени салата, укроп, 1/2 яйца, 75 г картофеля, 50 г сметаны, лимонная кислота, соль по вкусу. Для настоя: 400 мл воды, 100 г яблок или 30 г сухофруктов.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Огурцы нарезать мелкими кубиками, салат и укроп мелко шинковать. Яйца отварить вкрутую, желток протереть через сито, а белок мелко нарезать. Сырой картофель нарезать мелкими кубиками, отварить до готовности и дать остыть. Яблоки залить кипятком, накрыть крышкой и настоять 3 ч. Затем остудить, процедить и залить этим отваром подготовленные овощи.

*В мясную или овощную окрошку можно положить соленые (но не маринованные) грабы, моченые яблоки или сливы.*

### ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> л хлебного кваса, 2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> л кефира, 2<sup>2</sup>/<sub>3</sub> л кипяченой воды, 200 г картофеля, 50 г моркови, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленные овощи нарезать кубиками и положить в заправленный квас. Свежие огурцы можно заменить солеными грибами. Можно приготовить овощную окрошку на кефире.

### ОКРОШКА ШИКАНТНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса (кефира, сыворотки, простокваши), 200 г ржаного хлеба, 100 г картофеля, 1 яйцо, 100 г сыра, 50 г зеленого лука, сметана, соль, зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать маленькими кусочками хлеб и отваренный картофель. Натереть на мелкой терке сыр, сваренное вкрутую яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Все продукты смешать, посолить и залить квасом. Перед подачей в тарелки положить сметану, зелень петрушки и укроп.

### ОКРОШКА ПО-АРМЯНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л кефира (простокваши), 200 г ржаного (пшеничного) хлеба, 150 г зеленого лука, сметана, соль, молотый черный перец по вкусу.

*Кроме сыра, в окрошку можно добавить отваренные сосиски или вареную говядину. Так же можно приготовить окрошку с малосольными огурцами, но залить ее простоквашей, по вкусу разбавленной кипяченой водой.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать маленькими кусочками хлеб, добавить нарезанный зеленый лук, посолить и залить кефиром, разбавленным кипяченой водой (1:1). Для остроты можно положить по 1 ст. л. тертой редьки и тертого хрена. Перед подачей добавить сметану, посыпать молотым черным перцем, соль.

### ОКРОШКА РЫБНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л хлебного кваса, 200 г окуня (трески, белуги, осетра, севрюги), 200 г огурцов, 25 г сметаны, 2 яйца, 10 г горчицы, 25 г сахара, зеленый лук, зелень укропа (петрушки), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, припустить и охладить. Далее приготовить окрошку, как обычно. При подаче в окрошку положить кусочки рыбы и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### ОКРОШКА С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, 2 яйца, 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> стакана соленых грибов, 50 г огурцов, 100 г зеленого лука, 10 г горчицы, сахар, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В квас положить горчицу, сахар, соль и растертые желтки. Грибы отжать, мелко нарезать, соединить с измельченным зеленым луком, мелко порубленным белком. Добавить в смесь огурец, нарезанный кубиками. Тщательно перемешать.

*Окрошку следует готовить только из охлажденных продуктов.*

### ОКРОШКА С КЕФИРОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л кефира, 1/2 л кипяченой воды, 5 редисок с ботвой, 100 г огурцов, 20 г мелко нарезанного зеленого лука, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Огурцы и редис нарезать соломкой, добавить промытые и нарезанные листья редиса, зеленый лук, соль. Смешать кипяченую воду с кефиром и охладить смесь, после чего добавить в нее подготовленные овощи.

### ОКРОШКА С ПИВОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л пива, 50 г огурцов, 50 г редиса, 100 г картофеля, 1 яйцо, 200 г вареного мяса (колбасы), зеленый лук, майонез и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Все продукты нарезать кубиками, охладить и залить пивом. Добавить соль и майонез.

### ОКРОШКА С РЕПОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л кваса, 200 г репы, 150 г картофеля, 3 яйца, 100 г огурцов, 200 г зеленого лука, 100 г сметаны, укроп, соль и сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить картофель и яйца, очистить и нарезать кубиками. Репу очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Огурцы также очистить и нарезать ку-

*Готовя окрошку, хлебный квас можно заменить простоквашей или кислым молоком, разбавив их наполовину холодной водой, подкисленной лимонной кислотой.*

биками. Зеленый лук и укроп мелко нашинковать. Все продукты сложить в подходящую посуду и залить хлебным квасом. По вкусу добавить соль и сахар. Подавая окрошку на стол, положить в тарелку свежие сливки или сметану.

### ОКРОШКА С СМЕТАНОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, 100 г вареной говядины, 50 г нежирной ветчины, 50 г огурцов, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, 40 г зеленого салата, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, сметана, соль, молотый черный перец, сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарезать мясо, ветчину и очищенный от кожуры огурец. Порубить яйцо, сваренное вкрутую, измельчить зеленый лук, зеленый салат и зелень петрушки и укропа. Все подготовленные продукты перемешать и залить хлебным квасом. Готовую окрошку посолить, поперчить и добавить по вкусу сахар. При подаче в тарелки положить сметану.

### ОКРОШКА СЕЛЯНСКАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, 200 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 10 г тертого хрена, 20 мл растительного масла, соль, молотый черный перец, сахара, зелень по вкусу.

*Чтобы суп, заправленный рисом или макаронными изделиями, получился прозрачным, рис опустить сначала в кипящую воду на 1—3 мин, а вермишель — на 1 мин. Потом воду слить, а рис или макароны положить в суп и варить до готовности.*



**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В квас положить отваренный картофель, нарезанный кубиками, отжатую от рассола квашеную капусту, мелко нарезанный лук, тертый хрен, посолить, добавить растительное масло, перец и сахар. В тарелки с окрошкой положить измельченную зелень.

### ОКРОШКА СТАРОРУССКАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л кваса, 400 г говядины, 20 г рубленого зеленого лука, 20 г рубленой зелени укропа, 300 г огурцов, 5 яиц, сахар, соль, хрен и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Вареную мягкую говядину нарубить небольшими кусочками, положить в глубокую емкость, добавить зеленый лук, зелень укропа, мелко нарезанные, очищенные от кожуры огурцы, сваренные вкрутую изрубленные яйца, посолить. Сахар добавить по вкусу и налить кваса или кислых щей (род кваса), можно добавить тертого хрена и немного перца. Подавая, в тарелку положить кубик льда. Это блюдо можно приготовить и из вареной говядины, оставшейся от супа, но такая окрошка значительно уступает первой по вкусу.

### ОКРОШКА УРАЛЬСКАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г квашеной капусты, 150 г картофеля, 200 г зеленого лука, 50 г редиса, 30 г сметаны, 3 яйца, 30 г сахара, 10 г горчицы, соль по вкусу.

*Если мясо курицы в бульоне стало мягким, нужно вынуть курицу 20 мин, вынуть ее и опустить на несколько минут в холодную воду, а затем продолжить варить в кипящем бульоне.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготавливать и подавать окрошку, как обычно, только заменяя свежие огурцы отжатой и мелко нарубленной квашеной капустой.

### ОКРОШКА С КОЛБАСОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л хлебного кваса, 1 л холодной кипяченой воды, 200 г вареной колбасы без жира, 100 г огурцов, 2 яйца, 200 г картофеля, 50 г редиса, 10 г горчицы, сметана, зеленый лук, укроп по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать кубиками колбасу, очищенный от кожуры и зерен огурец, яйца, сваренные вкрутую, картофель, сваренный в кожуре, редис, добавить нашинкованный зеленый лук и немного укропа. Полученную смесь залить смесью кваса и кипяченой воды (вместо воды можно использовать сыворотку), добавить сметану, горчицу и перемешать. Охладить. При подаче окрошку посыпать зеленью укропа.

*По правилам, в окрошку кладут овощи двух видов: одни — нейтральные или пресные по вкусу, другие — пряные и острые. В качестве нейтральных подойдут отварные картофель, репа, морковь, брюква и свежие огурцы — они составляют примерно половину овощной смеси в окрошках без мяса, или, как их еще называют, овощных, и от четверти до трети объема — в мясных или рыбных. Пряный вкус блюду придают мелко нарезанные зеленый лук, укроп, петрушка, кому нравится — сельдерей и эстрагон.*

.....

### СЪЕКОПЬНИК С САЛАТОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л свекольного отвара, 700 г свеклы, 100 г огурцов, 20 г измельченного листового салата, 10 г зелени укропа, 20 г измельченного зеленого лука, 40 г сахара, 2 яйца, 100 г сметаны, уксус и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенную свеклу отварить в воде с добавлением уксуса, чтобы свекла не потеряла свой цвет. Отвар процедить. Остывшую свеклу натереть на терке и положить в отвар. Добавить сахар, рубленые вареные яйца, салат, лук и огурцы. Заправить сметаной, посолить.

- Зелень укропа посыпать перед подачей на стол.

.....

### СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ № СЫРОЙ СВЕКЛЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г свеклы, 150 г огурцов, 15 мл 9%-ного уксуса, 2 яйца, 25 г сахара, 250 г сметаны, соль, зелень укропа и петрушки, зеленый лук по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свеклу промыть, очистить, натереть на терке, залить охлажденной кипяченой водой. Затем добавить сахар, соль, уксус. Мелко нарезанные огурцы, зеленый лук, сваренные вкрутую рубленые яйца перемешать, положить в свекольный настой и охладить 40—50 минут. При подаче в свекольник добавить сметану и зелень.

.....

### СУП БЕЛЫЙ С ВИНОГРАДОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ½ л воды, 200 г очищенного миндаля, 4 кусочка черствого белого хлеба без корок, вымоченного в холодной воде и отжатого, 3 растертых зубчика чеснока, 100 мл оливкового масла, 15 мл винного уксуса, 250 г мускатного или другого душистого винограда, очищенного от кожицы и семян, нарубленная зелень петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Залить кипятком миндаль и оставить на 30 с, затем вынуть орехи и очистить их от кожицы. Затем перемешать орехи, хлеб и чеснок в миксере. Во время перемешивания медленно вливать масло. Добавить холодную воду, чтобы получить кремообразную консистенцию. Добавить уксус и соль по вкусу. Положить виноград и охладить. Перелить в супницу или отдельные тарелки. Подавать с нарубленной зеленью петрушки.

.....

### СУП ИЗ ШАВЕЛИ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л горячей воды, 1 кг свекольной ботвы, 200 г шавеля, 150 г огурцов, 400 г редиса, 3 яйца, 50 г укропа, 50 г зеленого лука, 100 г сметаны, 10 г горчицы, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свекольную ботву промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10—15 мин. Затем добавить промытый шавель и варить еще 10 мин. После этого вынуть шумовкой зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром. Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, крутые яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить охлажденным отваром с зеленью и перемешать.

.....

### СУП ОГУРЕЧНЫЙ СО ЛЬДОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 мл овощного бульона, 250 мл йогурта, 200 г огурцов, 50 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 15 мл лимонного сока, 50 г укропа, 65 г колотого льда, 100 г крабов, 120 г сметаны, соль, перец, тмин по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Огурец разрезать пополам, вынуть семена и нарезать кубиками. Сделать пюре из лука и чесно-

ка, смешать с бульоном и йогуртом, приправить специями или лимонным соком. Укроп мелко порубить. Добавить в суп **укроп**, нарезанные кубиками крабы и лед. Перед подачей на стол заправить сметаной.

.....

### **СУП С ЙОГУРТОМ, ОГУРЦОМ УКРОПОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 425 мл охлажденного овощного бульона, 500 мл йогурта, 35 г оливкового масла, 1 ст. л. подсушенных семян тмина, 1 ст. л. зерен **горчицы**, 1 красный, очищенный от семян и порезанный перец чили, 1 раздавленный зубчик чеснока,  $\frac{1}{2}$  нарезанного маленькими кубиками огурца, 10 г зелени укропа, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Соединить и взбить до образования однородной смеси оливковое масло, семечки, йогурт, горчицу, бульон, перец чили и чеснок. Приправить солью. Разлить суп по тарелкам, сверху посыпать нарезанным огурцом и укропом.

.....

### **СУП СВЕКОЛЬНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 200 г молодой свекольной ботвы, 150 г свеклы, 250 г сметаны, 60 г муки, 2 зубчика чеснока, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, **зелень** укропа (петрушки), перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свекольную ботву тщательно промыть под проточной водой и **измельчить**. Свеклу вымыть, сварить, очистить и натереть на крупной терке. Вскипятить воду, добавить лимонный сок, **измельченную** ботву и свеклу. В конце приготовления посолить. Чеснок очистить и растереть с солью. Процедить получившийся отвар и сме-

шать его со сметаной, пассерованной мукой и чесноком. Из натертой свеклы сформировать шарики и выложить их на тарелки, в которые налить отвар. Затем поперчить и посыпать зеленью.

.....

### **СУП ХОЛОДНЫЙ ГРИБНОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л холодной кипяченой воды, 100 г сухих белых грибов, 200 г жареного мяса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 2 свежих огурца, зеленый лук, зелень укропа, соль, сахар по **вкусу**.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сухие **грибы** промыть, замочить в холодной воде, затем сварить в **той же** воде, отвар слить в посуду, грибы **нарезать соломкой**. Отвар охладить. Мясо, огурцы и яйцо нарезать **кубиками**. Лук растереть с солью до появления сока. Все подготовленные продукты смешать, залить охлажденным грибным бульоном, добавить сметану, посолить по вкусу, добавить сахар. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

.....

### **СУП ХОЛОДНЫЙ ДЫННЫЙ С КРЕВЕТКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 800 мл овощного бульона из кубика, 16 очищенных креветок, 15 мл растительного масла, 2 дыни, сок 2 лимонов, 2 веточки базилика, соль, молотый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Креветки вымыть под проточной водой и обсушить салфеткой. Обжарить с обеих сторон в растительном масле в течение 2 мин, вынуть и дать остыть. Дыни разрезать пополам и вынуть семена ложкой. Вырезать из мякоти 16 шариков и отложить их в сторону.

Вынуть ложкой оставшуюся мякоть, оставив край толщиной 2 см. Сделать из плодовой мякоти пюре, смешав с бульоном. Приправить лимонным соком, солью и перцем. Поставить в холодильник приблизительно на 20 мин. Нарезать полосками базилик, оставив несколько листочков. Разлить суп по половинкам дыни, добавив креветки, шарики дыни и базилик. Подать суп с кубиками льда.

.....  
**СУП хоподный из авокадо**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 мл молока, 2 больших спелых авокадо, 30 мл лимонного сока, 150 г сливок, соус «Табаско», 20 г измельченного зеленого лука, соль и молотый черный перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать авокадо пополам и удалить кожицу, косточку, затем нарезать мякоть. Смешать лимонный сок, молоко, сливки, соус «Табаско». Поставить в холодильник суп в тарелках, в которых вы будете его подавать, украсить зеленым луком.

.....  
**суп холодный № 2 зеленого горошка**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 мл кипяченой воды, 100 мл рассола от горошка, 150 г зеленого консервированного горошка, 250 г огурцов, 50 г сметаны, 15 г укропа, 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить и нашинковать. Кожицу от огурцов залить водой и отварить в течение 10—15 мин. Затем отвар процедить, охладить и соединить с рассолом от консервированного горошка. Туда же добавить зеленый горошек, сваренные вкрутую рубленые яйца и соль по вкусу. При подаче в тарелки добавить сметану и рубленый укроп.

.....  
**СУП хоподный из зеленого лука**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ воды, 250 г зеленого лука, 25 мл 9%-ного уксуса, 100 г соевого соуса, красный молотый перец, подсоленный кунжут по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду вскипятить, остудить, заправить соевым соусом, уксусом. Лук тонко нашинковать, смешать с перцем и кунжутом, положить в воду со специями. Перед подачей охладить.

.....  
**суп хоподный иранский**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л нежирного кефира (йогурта), 800 г Огурцов, 50 г кинзы, 50 г укропа, 3—4 зубчика чеснока, черный перец, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить от кожуры, мелко нарезать. Добавить давленный чеснок, мелко нарезанную кинзу, посолить, поперчить. Залить холодным кефиром. Перемешать.

.....  
**суп холодный овощной**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 мл молока (кипяченой воды), 200 г огурцов, 400 г помидоров, 20 г укропа, 1 зубчик чеснока, 20 мл растительного масла, 500 г сметаны или 300 г сметаны, соль, уксус, молотый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить и нарезать кубиками, добавить очищенные, раздавленные помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, уксус, молотый перец. Все залить сметаной, перемешать и охладить. Подать с несколькими кубиками льда.

### СУП ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ С БАЗИЛИКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 мл овощного бульона, 500 г мясистых помидоров, 200 г огурцов, 200 г сладкого перца, 100 г репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 75 г панировочных сухарей, 30 мл винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 1—2 веточки базилика, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Немного сладкого перца, огурцов и помидоров нарезать мелкими кубиками и оставить для украшения. Оставшиеся овощи нарезать кусочками. Лук и чеснок очистить и нарезать кубиками. Сделать из овощей пюре с овощным бульоном. Перемешать с панировочными сухарями, уксусом и оливковым маслом. Посолить и поперчить. Поставить в холодильник на 2 ч. Базилик нарезать тонкими полосками. Подать суп с базиликом и кубиками овощей.

### таратор

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл кефира, 40 мл оливкового (подсолнечного) масла, 200 г огурцов, 20 г грецких орехов, чеснок, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Огурцы нарезать кубиками, измельчить орехи и чеснок. Все смешать с кефиром и маслом, посыпать зеленью и посолить. Подать охлажденным.

### ТЮРЯ С КИСЛЫМ МОЛОКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 250 мл кислого молока, 1/2 стакана рубленых молодых листьев смородины, 200 г черствого хлеба, 50 г рубленого зеленого лука, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарубленные листья смородины залить кипящей соленой водой, довести до кипения и охла-

дить в отваре. В тарелку покрошить черствый хлеб, зеленый лук, налить кислое молоко, смешанное с холодным отваром.

### ТОГ ХОЛОДНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л кипяченой воды, 1 кг рыбы, 50 г моркови, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 100 г огурцов, 2 ст. л. консервированного горошка, 60 г сметаны (майонеза), зеленый лук, зелень укропа, лавровый лист, душистый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенную рыбу залить водой, отварить, снимая пену, добавить нарезанные сельдерей и лук, соль, специи и продолжать варить на слабом огне до готовности. Вынуть рыбу из бульона, отделить кожу и кости. Бульон процедить, охладить. Рыбу, яйцо и огурцы нарезать маленькими кусочками. Зеленый лук также мелко порубить, положить в супницу, растолочь, добавить сметану, немного рыбного бульона, размешать, затем влить остальной бульон и опустить в него приготовленные продукты, а также горошек и укроп. Суп подать сразу, иначе продукты размокнут и суп будет невкусным.

### ХОЛОДНИК № ЩАВЕЛЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 1/2 л кипяченой воды, 800 г щавеля, 100 г огурцов, 120 г зеленого лука, 3 яйца, 60 г сметаны, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Щавель перебрать, промыть, нарезать, отварить в подсоленной воде и охладить. Добавить мелко

*Супы нужно варить в кастрюлях под крышкой. Овощи должны быть полностью покрыты водой или бульоном. Не следует допускать выкипания жидкости.*

нарезанные огурцы и зеленый лук, растертый с солью. Перед подачей на **стол холодник** заправить сметаной, посыпать мелко нарезанным укропом. В тарелки положить половинки сваренных вкрутую яиц.

.....  
**ХОЛОДНИК ОГУРЕЧНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 150 г говядины, 150 г свеклы, 100 г моркови, 100 г сельдерея, 200 г соленых огурцов, 15 г муки, 100 г сметаны, 1 яйцо, зелень, сахар, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отваренную в кожуре свеклу очистить, измельчить на терке и положить в бульон. Затем заправить пассерованной мукой, довести до кипения и остудить. После этого положить нарезанные кубиками соленые огурцы, сметану, рубленое яйцо, отваренное и нарезанное кубиками мясо, мелко нарезанный зеленый лук, зелень. Заправить солью, сахаром и огуречным рассолом.

.....  
**ЧАЛОП (узбекскаяжухня)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л кислого молока, 2 л холодной кипяченой воды, 100 г огурцов, 200 г редиски, зеленый лук, укроп, петрушка, соль и молотый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кислое молоко разбавить водой, приправить солью и перцем. Огурцы, редиску, зеленый лук, укроп и петрушку мелко нарезать и смешать с молоком. Перед подачей **охладить**.

# ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Полезность концентрированных мясных бульонов уже давно ставится под сомнение учеными-диетологами. А вот легкие бульоны из овощей, напротив, и полезны, и хорошо усваиваются. При термической обработке овощей в большом количестве воды в воду переходят все растворимые белковые соединения, минеральные соли, витамины. Поэтому, по примеру наших бабушек, такой овощной навар следует использовать и для приготовления супа, различных подливок и соусов ко вторым блюдам.

Как ни парадоксально, разумнее было бы выбрасывать именно отваренные овощи и использовать их отвар, а не наоборот, как поступает большинство из нас. Чтобы овощной бульон был \*не только полезен, но и вкусен, следует использовать набор овощей. Овощи надо вымыть, очистить и измельчить — шинковать или натереть на терке. Затем обжарить на растительном (или сливочном) масле, сложить в суповую кастрюлю, залить 1 л кипятка и добавить 5 г сахара. Варить на слабом огне 15—20 мин, затем дать настояться 10—15 мин, посолить по вкусу. Перед подачей на стол процедить, заправить сметаной, сливками, посыпать нарезанной зеленью.

Наборы овощей для овощных бульонов (на 1 л воды):

- 100 г моркови, 100 г лука-порея, 100 г корня пастернака.
- 100 г моркови, 100 г лука-порея, 50 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки.
- 150 г топинамбура, 100 г лука-порея, 50 г морковной ботвы.
- 200 г лука-порея, 50 г ботвы дайкона, 50 г морковной ботвы.
- 100 г репчатого лука, 100 г лука-порея, 100 г корня петрушки.

На основе такого овощного бульона можно приготовить заправочный суп или же подать его отдельно с сухариками. Также в овощном бульоне можно проварить остатки овощей (зелени, кореньев, стеблей) — получится овощной экстракт, который можно добавить в подливки, соусы, тесто и т. д.

### БОРЩ БОЛГАРСКИЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л воды, 120 мл простокваши, 50 г моркови, 20 г зелени сельдерея, 60 г капусты, 25 г лука-порея, 25 г зеленой фасоли, 150 г картофеля, 75 г помидоров, 50 г свеклы, 50 г сливочного масла, 50 г сыра (брынзы), 10 г муки, 10 г томата-пюре, 1 яйцо, рубленая зелень петрушки, соль, красный и черный перец, лимонная кислота по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные овощи: морковь, сельдерей, капусту, зеленую фасоль и помидоры (без кожуры и семян) нарезать равными ломтиками, залить водой и сварить. Свеклу, отваренную отдельно и нарезанную ломтиками, добавить в конце варки. Добавить в борщ пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томат-пюре и посолить. Заправить борщ простоквашей и яйцами, лимонной кислотой и черным перцем. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать тертый сыр.

### БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л воды (бульона), 200 г свеклы, ½ кочана капусты, 150 г картофеля, 50 г моркови, ½ корня петрушки, 50 г лука, 30 г томатной пасты, 20 г жира, 30 г сахара, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В кипящую воду (бульон) положить нарезанный дольками (брусочками) картофель. Через 10 мин добавить шинкованную капусту и варить еще 10—15 мин. Затем добавить тушеную (вареную) свеклу, нарезанную соломкой, пассерованные овощи — лук, морковь, корень петрушки и варить до готовности. В конце положить соль, сахар, специи. Если борщ с квашеной капустой, то ее протушить и положить вместе со свеклой. Борщ можно заправить разведенной мучной пассеровкой.

### БОРЩ ЗА 30 МИНУТ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 50 г лука, 150 г свеклы, 50 г моркови, 200 г картофеля, ¼ качана капусты, 200 г помидоров, 100 г болгарского перца (красного), 100 г чернослива, 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 70 мл растительного масла, лавровый лист, перец черный и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Выложить по очереди мелко нашинкованные лук, свеклу, морковь, перец болгарский на сковороду и тушить 10 мин в растительном масле. Если овощи суховаты — добавить 50 мл воды. В большую кастрюлю положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель, тушеные овощи, осторожно перемешать и добавить холодную воду. Затем поставить на сильный огонь и довести до кипения, добавить соль по вкусу и 10 г сахара. Когда закипит, уменьшить огонь и варить 30 мин. В это время в ту же сковороду положить нарезанные помидоры, предварительно сняв с них кожуру, мелко нарезанную зелень и тушить. После 30 мин варки добавить томаты с зеленью и вымытый чернослив, варить еще 10—15 мин и дать настояться около 1 ч.

### БОРЩ ПОСТНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 250 мл сока квашеной свеклы, 250 г картофеля, 100 г свеклы, 50 г моркови, 50 г лука, 2—3 листа белокочанной капусты, 1—2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, 1—2 гвоздики, соль по вкусу.

*Овощной суп станет намного вкуснее, если добавить в него молоко (сливки, простоквашу) и говяжью сметану.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свеклу и морковь нашинковать соломкой и обжарить на растительном масле до готовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, залить 1 л кипятка и посолить. Варить 10 мин. Добавить свеклу, морковь и мелко нашинкованную капусту. Варить еще 5—7 мин. Почти готовый борщ заправить соком квашеной свеклы, предварительно подогрев его. Положить лавровый лист, перец, гвоздику. Прокипятить. Перед подачей положить в каждую тарелку мелко нарезанную зелень и сметану.

### БОРЩ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 50 г сушеных грибов, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г лука, 500 г свеклы, 150 г сметаны, 5—6 горошин перца, лавровый лист, соль и сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить грибной бульон с кореньями и репчатым луком, процедить. Отварить или испечь не очищенную от кожуры свеклу. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой, взбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ солью и сахаром, добавить нарезанные соломкой отварные грибы, лавровый лист, перец, довести до кипения. За 5 мин до готовности заправить сметаной.

### БОРЩ С ТЫКВОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л бульона, 200 г тыквы, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 200 г репчатого лука, 120 г томатов, 20 г

*Борщ можно готовить и с фасолью, предварительно отваренной или консервированной.*



петрушки, 40 мл растительного масла, 35 мл 9%-ного уксуса, 40 г сметаны, соль и специи по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанную соломкой свеклу тушить в небольшом количестве бульона с добавлением уксуса и масла. Нашинкованный лук пассеровать до полуготовности, добавить томаты и продолжать пассеровать до полной готовности, затем смешать со свеклой и тушить до готовности. В кипящий бульон положить нарезанные брусочками картофель и тушеные овощи. За 5—10 мин до готовности в борщ добавить нарезанную брусочками тыкву, соль, специи. Подать со сметаной.

.....  
**БОРЩ С УШКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 50 г сушеных белых грибов, 50 г лука, 1 яйцо, 35 г растительного масла, 240 г муки, 10 мл 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить грибной бульон. Затем приготовить фарш: сваренные грибы вынуть из бульона, пропустить через мясорубку и перемешать с поджаренным луком. Пассеровать 60 г муки, разбавить водой до однородной консистенции и медленно влить в кипящий грибной бульон. В приготовленный суп добавить соль и уксус. Из оставшейся муки замесить крутое пресное тесто с добавлением яйца и приготовить ушки (изделие из теста наподобие пельменей) с грибным фаршем, слегка отварить их, а затем обжарить на растительном масле. Готовые ушки разложить в тарелки с супом.

*Как делать квашеную свеклу: Свеклу промыть, очистить, крупно нарезать и сложить в банку. Залить холодной водой. Держать в теще 2 недели. Когда закиснет, слить жидкость и поставить в холодильник.*

.....  
**УЗРНУШКА (армянская кухня)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 150 г пшеницы, 300 г гороха, 300 г бобов, 150 г чечевицы, 150 г лука, 200 г ядер грецких орехов, 50 г муки, 15 г сливочного масла, перец, соль и зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Бобы, горох и пшеницу перебрать и замочить по отдельности на 10—12 ч в холодной воде. Затем воду слить, переложить все в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне около 30 мин. Отвар слить, добавить предварительно замоченную чечевицу, залить кипятком и продолжать варку в течение 1 ч. После чего посолить, поперчить, заправить мелко нарезанным, обжаренным с мукой на сливочном масле луком, толчеными орехами и варить еще 5 мин. При подаче посыпать зеленью.

.....  
**КАПУСТНЯК С ГРИБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 30 г сушеных грибов, 40 г жира, 200 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 1 корень сельдерея, 10 г сахара, 120 г сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготовить грибной бульон. Вареные грибы нашинковать. Отдельно протушить квашеную капусту 15—20 мин. Репчатый лук, морковь и корень сельдерея нашинковать и спассеровать. В грибной бульон опустить нарезанный брусочками картофель и варить до полуготовности. Добавить тушеную капусту, вареные

*Коренья для первых блюд лучше жарить на сливочном масле — блюдо будет ароматнее.*

шинкованные грибы, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце варки добавить соль и перец. При **подаче** капустняк заправить сметаной.

.....

### **ЛАПША с ГРИБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 5—6 сушеных белых грибов, 100 г моркови, 1 корень петрушки, 50 г лука, 20 г сливочного масла, зелень, соль и перец по вкусу. *Для лапши:* 175 мл воды, 160 г муки, 3—4 яйца, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить грибной бульон. Корень петрушки и лук нарезать соломкой, спассеровать с жиром. Приготовить домашнюю лапшу и подсушить ее. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, отваренные и нашинкованные грибы, а после того, как бульон снова закипит, — лапшу. Для сохранения прозрачности супа лапшу сначала опустить на одну мину в горячую воду, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон. Варить лапшу в бульоне 5 мин. Перед подачей на стол положить зелень.

.....

### **МУРЗА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 200 г картофеля, 100 г майонеза, 100 г репчатого лука, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить очищенный картофель до готовности. Толкушкой в тарелке потолочь **вынутый** из картофельного отвара картофель до равномерной и однородной **массы** (пюре). Добавить мелко нарезанный репчатый лук и майонез. Все перемешать и залить **горячим** картофельным отваром.

.....

### **ПОХЛЕБКА ГУСТАЯ ИЗ ОВОЩЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл воды, 70 г лука, 2 веточки сельдерея, 50 г моркови, 100 г картофеля, 25 г масла, 15 г муки, 2 кубика овощного бульона, 340 г мексиканской смеси, 1 бульонный кубик, 100 г тертого «Чеддера», соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Почистить и тонко нарезать лук и сельдерей. Почистить морковь и картофель, нарезать мелкими кубиками. Положить масло и лук в большую посуду. Готовить 2 мин на умеренном огне. Добавить муку. Растворить бульонный кубик в кипящей воде и постепенно влить бульон в масло с мукой. Добавить сельдерей, картофель и морковь. Перемешать, накрыть крышкой и готовить примерно 15 мин. Добавить мексиканскую смесь с жидкостью, в которой она законсервирована. Готовить 5 мин на слабом огне. Посолить, поперчить. Подать на стол, посыпав тертым сыром.

.....

### **СОЛЯНКА ОВОЩНАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л кипяченой воды, 200 г огурцов, 300 г лука, 30 г томатной пасты, 50 г моркови, 8 маслин, ½ лимона, 200 г репы, 70 мл растительного масла, 20 г рубленого укропа, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить от кожуры и семян соленые огурцы, нарезать соломкой. Затем добавить к ним натертую на крупной терке морковь, репу, нарезанный лук и растительное масло. Полученную смесь прогреть на огне 5—6 мин, периодически помешивая. Кожуру и семена,

Если вы любите густой суп, нужно прокипятить в нем 10 мин несколько сырых очищенных картофелин.

оставшиеся от огурцов, залить 500 мл горячей воды, проварить и дать настояться 10 мин. Затем отвар процедить и добавить его к тушеным овощам. После этого добавить оставшуюся воду, посолить и поперчить. Украсить маслинами, укропом.

.....  
**СУП «ОВОЩНОЙ БУКЕТ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г лука-порея, 200 г цветной капусты, 100 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г шпината (молодой свекольной ботвы), 200 г помидоров, 100 г острого тертого сыра, 50 г **измельченной** зелени укропа, петрушки, сельдерея, эстрагона, 15 г сливочного масла, 175 г сметаны, 200 г картофеля, 100 г куриного или другого мяса, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Коренья петрушки, сельдерея, моркови и лук вымыть, очистить, нарезать, положить в кастрюлю, залить кипятком, посолить. Мясо **вымыть**, опустить в кипящие овощи. **Цветную** капусту замочить в холодной воде на 10—20 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой и добавить в кипящий суп. Цветную капусту разделить на соцветия и также положить в сваренный до полуготовности суп. Мелко измельченный шпинат добавить **в суп за 3 мин** до готовности, после чего варить, не накрывая. Готовый суп снять с огня. Стручковую фасоль **очистить от** волокон, мелко нарезать и вместе с горошком залить подсоленным кипятком, тушить, пока не **станет** мягкой, затем соединить с супом. Мясо нарезать и **тоже** положить **в** суп. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожуру, нарезать дольками, положить порциями на **тарелки**, залить сметаной. Добавить соль, перец и масло. **Горячий** суп разлить по тарелкам, посыпать тертым сыром. Подать с хлебом.

.....  
**СУП ВЕНГЕРСКИЙ ИЗ ТАРХОНИ**  
**(СУП С МУЧНОЙ КРУПКОЙ)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 100 г муки, 1 яйцо, 20 г зелени петрушки, 40 г жира, 50 г лука, паприка, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Тархоню сделать из пресного крутого теста, приготовленного из муки, 200 мл воды, яйца и соли. Готовое тесто должно полежать 20—30 мин (чтобы оно стало более эластичным), а затем небольшими кусочками протереть его через металлическое сито. Полученные из теста шарики высушить на воздухе. Затем в разогретый жир положить нарезанный лук, зелень **петрушки**, обжарить, добавить тархоню и продолжать обжаривание, посыпая паприкой. Все это погрузить в воду или бульон, посолить и варить до готовности.

.....  
**СУП ГОРОХОВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 750 мл воды, 300 г гороха, 1½ яйца, 35 г репчатого лука, 40 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замоченный горох отварить до мягкости, добавить соль, перец и **дать** настояться 20—25 мин. Затем отвар слить, а горох протереть через дуршлаг, добавить яичные желтки, соль и хорошо перемешать. Подготовленное пюре залить отваром, оставшимся от варки

*Овощные супы можно готовить и используя замороженные овощи. Замороженные свежие овощи опускайте в кипящую воду, не размораживая их. Этим вы сохраните вкусовые и питательные качества овощей, а также содержащиеся в них витамины.*

гороха, довести до кипения (но не кипятить) и заправить пассерованным на растительном масле репчатым луком.

При подаче суп можно посыпать рубленой зеленью.

.....  
**СУП ГОРОХОВЫЙ ПРОСТОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 500 г гороха, 50 г моркови, 15 мл растительного масла, 50 г лука, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Варить горох и морковь в течение 2½—3 ч, посолить, поперчить и протереть через сито. Заправить мелко нарезанным и обжаренным на растительном масле луком. Подать с гренками из белого хлеба.

.....  
**СУП гороховый с овощами**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 200 г гороха, 20 г моркови, 25 г репчатого лука, 10 г корня петрушки, 40 мл растительного масла, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Горох перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 4—6 ч и сварить до готовности. Лук нашинковать и пассеровать на растительном масле, добавив к нему мелко рубленый корень петрушки. Морковь пассеровать вместе с луком (10—15 мин). К отваренному гороху добавить обжаренные коренья, лук и морковь, соль, перец. Все залить кипятком и варить 2—3 мин.

.....  
**СУП ГРИБНОЙ С ГАЛУШКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 20 г сушеных грибов, 160 г муки, 1 яйцо, 35 г сливочного масла, 1 корень пастернака, 3 горьких перца, 200 г картофеля, 1 корень петрушки, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, лавровый лист, перец и соль

по вкусу. Для галушек: 175 мл воды, 160 г муки, 3—4 яйца, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы промыть и варить до готовности, отвар процедить, а грибы мелко нашинковать. Муку просеять, добавить воду, яйца, соль, замесить пресное тесто и раскатать в пласт толщиной 1 см. Тесто нарезать на квадратики 2×2 см. Очищенный картофель нарезать дольками, положить в грибной отвар и варить 10—15 мин. Затем в отвар опустить нарезанные соломкой и слегка обжаренные коренья, морковь и репчатый лук, а также подготовленные грибы, галушки, лавровый лист, перец, соль и варить все вместе до готовности. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....  
**СУП ГУСТОЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1¼ л воды, 1½ кг свежих овощей (цветной капусты, брюквы, моркови (лучше сорта «Каротель»), зеленого лука и т. п.), ЮОглука, 50 г сливочного масла (маргарина), 2 ч. ложки измельченных приправ, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 200 г разных консервированных грибов, 200 г картофеля, 125 г лапши, 1 тертый мускатный орех, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овощи очистить, вымыть и нарезать. Репчатый лук нарезать кубиками. В высокую кастрюлю положить масло и пассеровать на нем лук до светло-желтого цвета. К луку добавить овощи, слегка потушить и залить водой. Заправить солью, перцем, ароматическими приправами, лавровым листом, раздавленным чесноком и, накрыв кастрюлю крышкой, варить около 15 мин. Затем положить грибы, мелко нарезанный картофель и лапшу. Варить еще 20 мин. Заправить мускатным орехом и нарезанным зеленым луком.

.....

### СУП ГУСТОЙ С КАБАЧКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 ловощного бульона, 750 г кабачков, 150 г сладкого перца, 400 г картофеля, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 150 мл оливкового масла, 800 г томатов, 50 г тимьяна, 50 г мелко нарезанного розмарина, 2 булочки, 500 г мясного фарша, 2 яйца, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Перец и кабачки вымыть, очистить и нарезать кусочками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в 90 мл масла. Добавить кабачки, перец, картофель и слегка обжарить. Переложить в кастрюлю, добавить нарезанные томаты и бульон. Приправить тимьяном, розмарином и молотым перцем. Накрыть крышкой и варить на слабом огне 25—30 мин. Булочки замочить, затем отжать и смешать с фаршем, яйцами, солью и перцем. Сделать маленькие фрикадельки, обжарить их со всех сторон на растительном масле. Положить фрикадельки в суп и варить 5 мин.

.....

### СУП ДЕРЕВЕНСКИЙ С ПШЕНОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 ловощного бульона, 200 г красного перца, 200 г желтого сладкого перца, 300 г кабачков, 100 г репчатого лука, 120 г пшена, 20 г сливочного масла (маргарина), 5 г молотого сладкого красного перца, 1 зубчик чеснока, 1 веточка розмарина, 4 веточки тимьяна, 500 г мякоти баранины, 45 мл растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

*Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист. Он хорош лишь при варке, а потом только поршист ftkye. А вот толченый чеснок нужно добавлять именно в конце варки.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Стручки сладкого перца вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Кабачки и репчатый лук очистить и мелко нарезать. Репчатый лук, сладкий перец, кабачки и пшено обжарить на сковороде с толстыми стенками на сливочном масле. Посыпать солью, молотым черным и красным перцем. Добавить раздавленный чеснок. Залить бульоном и варить 25 мин на слабом огне, не накрывая крышкой. Тимьян и розмарин мелко нарезать и добавить в суп через 20 мин. Баранину обжарить на растительном масле со всех сторон в течение 4—6 мин, посолить, поперчить и завернуть в алюминиевую фольгу. Оставить на 10 мин. Перед подачей баранину нарезать и выложить в тарелки вместе с супом.

.....

### СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 50 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 20 г лука, 50 г репы, 50 г брюквы, 50 г цветной капусты и т. п. (в общем, все, что найдете), 100 мл кефира (плавленого сыра), 1 зубчик чеснока, пряности (базилик, майоран, орегано), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овощи нарезать или натереть на крупной терке, залить холодной водой и варить до готовности. Затем уже в тарелке суп разбавить кефиром, добавить чеснок и пряности. Посолить.

.....

### СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ ЧУДЕСНЫЙ (низкокалорийный)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 300 г лука, 6 бульонных кубиков, 1 корень петрушки, 150 г сладкого перца, 1/2 большого кочана капусты, 400 г томатов, 200 г моркови, смесь приправ, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** ОВОЩИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ, ОПУСТИТЬ ИХ В БУЛЬОН и варить 20 мин. Приправить смесью приправ, посолить.

.....

### СУП ИЗ «ГЕРКУЛЕСА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л воды, 100 г крупы «Геркулес», 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: «Геркулес» залить горячей подсоленной водой, проварить до мягкости и протереть. Чернослив промыть и замочить на 2—3 ч. Подготовленный чернослив отварить в этой же воде. Затем отвар слить и ввести в протертый «Геркулес». Чернослив освободить от косточек, соединить с супом, добавить соль, довести до кипения и заправить маслом.

.....

### СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л воды, 175 мл отвара консервированного зеленого горошка, 300 г консервированного зеленого горошка, 500 г свежих огурцов, 2 яйца, 175 г сметаны, 40 г рубленого укропа, соль и перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы нашинковать, смешать с отваром консервированного горошка, добавить зеленый горошек, сваренные вкрутую рубленые яйца, соль. При подаче в суп положить сметану, рубленый укроп.

.....

### СУП ИЗ КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 750 г воды, 500 г кабачков, 40 г манной крупы (риса), 25 г сливочного масла, 15 г зелени петрушки (укропа), 1 яйцо, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные кабачки нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, добавить манную крупу. Перед окончанием варки в суп положить мелко нарубленную зелень и положить сливочное масло. Готовый суп заправить яйцом.

.....

### СУП ИЗ КАБАЧКОВ И РИСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л воды, 250 мл кислого молока, 30 г сливочного масла, 400 г кабачков, 100 г моркови, 30 г риса, зелень петрушки, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки тщательно промыть и пропустить через мясорубку вместе с кожурой и семенами. Морковь очистить, пропустить через мясорубку. Рис промыть, замочить на 1—2 ч, варить 2—3 мин. Продукты соединить, залить горячей водой, быстро довести до кипения, добавить соль, сливочное масло, накрыть посуду крышкой и настаивать 15—20 мин. Подать суп с зеленью петрушки и кислым молоком.

.....

### СУП ИЗ НАПАЧКАВ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл овощного бульона, 50 г лука, 30 г вареной ветчины, 200 г свежих шампиньонов (лисичек), 30 г масла (маргарина), 60 мл белого вина, 50 г сметаны, 150 г цуккини, йодированная соль, свежемолотый перец, кайенский перец, 2—3 капли яблочного сиропа, 2—3 капли лимонного сока, 20 г мелконарубленной зелени лимонной мелиссы, 20 г мелконарубленной зелени перечной мяты, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук очистить и мелко порубить. Ветчину мелко нарезать. Грибы промыть, очистить и мелко нарезать. Масло разогреть и обжарить на нем при постоянном помешивании лук, ветчину и грибы. Затем добавить белое вино и тушить на слабом огне 3—4 мин. Кабачки помыть, мелко нарезать, положить в кастрюлю и все тушить еще 2—3 мин. Долить в кастрюлю овощной бульон, разогреть все еще раз и приправить суп солью, перцем, кайенским перцем, яблочным сиропом и лимонным соком.

Положить в суп сметану, еще раз приправить суп и подать на **стол**, посыпав зеленью.

### СУП ИЗ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л грибного бульона, 600 г белокочанной капусты, 500 г картофеля, 250 г лука-порей, 300 г шампиньонов, 50 г сливочного масла (маргарина), 50 г укропа, 50 г сметаны, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кочан капусты разрезать на четыре части, удалить кочерыжку, затем нарезать все тонкой соломкой. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук-порей очистить и нарезать колечками. В кастрюле с толстыми стенками растопить сливочное масло и обжарить на нем шампиньоны. Затем выложить капусту и картошку, залить бульоном, накрыть крышкой и варить 20 мин. Добавить лук-порей и варить еще 10 мин. Посолить, поперчить и посыпать нарезанным укропом. Отдельно подать сметану.

### СУП № КОЛЬРАБИ С ЗЕЛЕНЬЮ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 200 мл сливок, 2 головки кольраби, тертая цедра ½ апельсина, 50 г зелени, 5 г сахара, 50 мл подсолненного вяленого мяса, нарезанного тонкими ломтиками, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кольраби очистить, очистки отложить. Вскипятить в кастрюле бульон с цедрой, отваривать в нем

*В бульон из шпината рекомендуется добавлять сливочное масло, чтобы не испортить его вкус и аромат.*

очистки кольраби в течение 10 мин. Процедить бульон. Нарезать 1 головку кольраби ломтиками, отваривать в бульоне 8 мин, затем вынуть. Мелко нарезать вторую головку, отваривать в бульоне 15 мин, затем влить сливки. Зелень порубить и положить в бульон. Из этого сделать пюре и приправить его солью, перцем и сахаром. Положить в суп ломтики кольраби и разогреть. Разлить суп по глубоким тарелкам и положить в них ломтики вяленого мяса. Суп сразу же подать на стол.

### МП № КРАСНОЙ ФАСОЛИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г красной фасоли, 100 г лука, 50 г очищенного грецкого ореха, 15 г муки, 60 мл растительного масла, зелень петрушки, соль и красный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на слабом огне 1—1½ часа. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавив в конце жарки красный перец и муку, все перемешать и жарить еще 1—2 мин. После этого лук переложить в отваренную фасоль, добавить натертые или мелко нарубленные грецкие орехи, соль и варить суп 10 мин. При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

### МП ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 80 мл молока, 200 г лука-порей, 500 г картофеля, 25 г жира, 60 г муки, 4 желтка, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из зеленых частей лука-порея сварить бульон, ввести в него очищенный и нарезанный дольками картофель. Когда картофель сварится, размять его, заправить суп разведенной мучной пассеровкой, посолить и проварить 20 мин. Затем добавить пассерованную и припущенную до готовности мелко нарезанную белую часть лука-порея, дать супу покипеть и заправить льезоном из желтков и молока. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

.....

### **СУП из простокваши**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>л воды, 650 мл простокваши, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 1 яйцо, 200 г картофеля, соль и **тмин** по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кипящую воду ввести очищенный и **нарезанный** кубиками картофель, посолить и добавить тмин. Когда картофель сварится, заправить суп мучной пассеровкой, предварительно разведенной отваром из картофеля и льезоном из яйца. Приправить солью и тмином. Перед подачей на стол в суп ввести простоквашу и подогреть его.

.....

### **СУП из цуккини с шампиньонами**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 200 мл воды, 400 мл овощного бульона из кубика, 50 г лука, 1 зубчик чеснока, 150 г шампиньонов, 750 г цуккини, 30 мл подсолнечного масла, сок и цедра <sup>1</sup>/<sub>2</sub>лимона, 1 лавровый лист, 200 г плавленого сыра, молотый мускатный орех, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Порубить лук и чеснок. Грибы нашинковать ломтиками и поджарить на растительном масле. Цуккини почистить, вымыть и нарезать ломтиками. Вы-

нуть грибы и там же потушить лук и чеснок, затем добавить цуккини. Влить лимонный сок, овощной бульон и 200 мл воды. Положить лавровый лист и мускатный орех, варить 10 мин. Вынуть лавровый лист, протереть цуккини, пюре выложить в суп. Сыр, нарезанный кусочками, добавить и дать ему расплавиться. Приправить суп перцем и мускатным орехом, подсолить. Добавить грибы и немного разогреть. Украсить тонкими полосками лимонной цедры.

.....

### **СУП ИНДИЙСКИЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОРОШКОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 30 мл растительного масла, 225 г мелко нарезанного картофеля, 100 г нарезанного лука, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. кориандра, 1 ч. л. тмина, 1 нарезанный перец чили, 100 г замороженного горошка, 120 г сметаны, соль, перец, кинза по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Разогреть масло в большой сковороде, добавить нарезанный картофель, лук и чеснок. Обжаривать около 5 мин, постоянно помешивая. Добавить специи и готовить еще 1 мин, помешивая, затем добавить овощной бульон и чили, довести до кипения. Убавить огонь и готовить еще 20 мин, потом положить горошек и готовить 5 мин. Размешать со сметаной и разлить по тарелкам, украсив веточками кинзы. Подать с теплым хрустящим хлебом.

.....

### **СУП КАПУСТНЫЙ (для микроволновой печи)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г капусты, 15 мл растительного масла, 100 г картофеля, 30 г кетчупа, 100 г свеклы, соль по вкусу.



**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Капусту нашинковать, в широкую СВЧ-кастрюлю налить воду, добавить растительное масло, нарезанный картофель, кетчуп, нашинкованную свеклу, посолить, перемешать и готовить, не накрывая крышкой 20 мин на 100% мощности (при условии, что СВЧ-мощность равна 1000 Вт). Потом накрыть крышкой и дать настояться не менее 5 мин.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл воды, 200 г картофеля, 80 г фасоли (гороха), 40 г репчатого лука, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 20 г свиного топленого сала, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель нарезать крупными кубиками, морковь и петрушку — мелкими, лук нарубить. Морковь, петрушку и лук спассеровать. Фасоль перебрать, промыть и положить в холодную воду на 4—5 ч, после чего воду слить. Бобовые залить водой, довести до кипения, положить картофель, пассерованные овощи и отварить до готовности.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЫНЗОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 650 мл воды, 500 г картофеля, 150 г брынзы, 40 г зелени петрушки, 40 г зелени сельдерея, 30 г сливочного масла, 1/4 лимона, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель очистить, нарезать кусочками и положить в кипящую воду. Сварить до полуготовности,

*Сухарики супу можно поджарить на сливочном масле. Затем посолить их и смешать с мелко нарубленной чесноком.*

после чего добавить измельченную брынзу, зелень, сливочное масло и доварить. Подать с ломтиками лимона.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 250 г картофеля, 50 г моркови, 100 г лука, 40 г сала, 1—2 лавровых листа, 2—3 перца горошком, соль по вкусу. Для клецек: 130 мл молока (воды), 150 г муки, 20 г сливочного масла (маргарина), 1 яйцо, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать картофель мелкими кубиками, положить в кипящую соленую воду. Репчатый лук (тонкие полукольца) спассеровать на растопленном сале. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями собрать его со сковороды и на том же сале спассеровать морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, содержимое сковороды, пассерованный лук, лавровый лист и перец положить в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10—15 мин вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустить клецки и варить суп еще 7—10 мин. Для клецек замесить довольно крутое тесто. Для этого размягченное масло сначала тщательно растереть с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолить и тщательно вымесить до эластичной однородной массы. Яичные белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Тесто набирать чайной ложкой, опускать в отвар и готовить 5 мин.

*Если вы пересолили суп, нужно опустить в него лодочный ложечек с рисом. Рис разварится и впитает излишки соли.*

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗНОЙ СЫРОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 30 мл оливкового масла, 100 г нарезанного кубиками картофеля, 50 г мелко нарезанного лука, 225 г брокколи, 125 г голубого сыра («Рокфор»), 150 мл 30%-ных сливок, паприка, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Разогреть масло в большой кастрюле, добавить картофель и лук. Обжарить, помешивая, 5 мин. Отложить несколько веточек капусты для украшения, остальную капусту добавить в кастрюлю. Добавить сыр и овощной бульон. Довести до кипения, убавить огонь и варить до готовности картошки. Переложить суп в кухонный комбайн (блендер) порциями и размолоть в пюре. Это можно также сделать, протерев овощи через сито с помощью деревянной ложки. Положить суп-пюре в кастрюлю, добавить сливки, приправить. Отварить отложенную капусту в кипящей соленой воде в течение нескольких минут. Разлить суп по тарелкам, украсить капустой, посыпать паприкой и подать.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТВОРОЖНЫМИ ГРЕНКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л бульона (воды), 500 г картофеля, 50 г лука, зелень, перец, соль по вкусу. Для гренков: 8 ломтиков белого хлеба, 200 г творога, 1 яйцо, масло (сметана), тмин и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В горячую воду опустить очищенный и нарезанный дольками картофель, посолить и варить. Лук мелко нарезать, обжарить на масле, добавить в суп вместе с перцем. Часть готового картофеля из супа вынуть, протереть через сито, взбить вместе с маслом, добавить в суп

вместе с мелко нарезанной зеленью. Подать с творожными гренками. Для гренков необходимо с черствого белого хлеба стереть на терке корочку, нарезать ломтиками, намазать маслом. В творог положить яйцо, тмин, соль, масло. Массу вымесить, обильно смазать ею хлеб, затем обжарить в духовке на решетке. Гренки посыпать мелко нарезанной зеленью.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТОМАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 30 г сливочного масла, 30 мл оливкового масла, 2 маленьких нашинкованных пера лука-порея, 2 раздавленных зубчика чеснока, 200 г мелко нарезанного картофеля, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 2 лавровых листа. Для томатной заправки: 15 мл оливкового масла, 1 маленький мелко нашинкованный лук-порей, 1 раздавленный зубчик чеснока, 250 г помидоров, очищенных от семян, кожуры и мелко порезанных, 1 ст. л. нарезанных листьев свежего базилика, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть сливочное и оливковое масло в кастрюле, добавить лук-порей и чеснок, готовить, помешивая, 3 мин, затем накрыть крышкой и готовить еще 10 мин, пока лук не будет мягким. Добавить картофель, цедру, лавровые листья и бульон. Варить, накрыв крышкой, около 20 мин. Взбить суп в блендере порциями и подать с томатной заправкой. Для томатной заправки нагреть масло в маленькой кастрюле, добавить лук-порей, чеснок и готовить, накрыв крышкой, около 10 мин, пока лук не станет мягким. Добавить помидоры и готовить, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить базилик. Можно приготовить в микроволновой печи.

### СУП ЛУКОВЫЙ С ТОСТАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 250 мл белого вина, 600 г репчатого лука, 15 мл подсолнечного масла, 4 веточки тимьяна, 1 зубчик чеснока, 20 мл красного портвейна, 1 лавровый лист, 80 г сыра, 4 кусочка белого хлеба для тостов, 10 г зелени петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Репчатый лук очистить, нарезать соломкой. Обжарить на масле до золотисто-коричневого цвета. Тимьян мелко нарезать. Чеснок растереть. Лук залить портвейном и овощным бульоном, добавить тимьян, лавровый лист и чеснок. Варить 15 мин, не накрывая крышкой. Через 10 мин влить вино. Посолить, поперчить и поставить в теплое место. Сыр натереть. Куски хлеба обрезать до размера пиалы и посыпать сыром. Положить на противень и запекать при высокой температуре 3—4 мин. Суп разлить по пиалам, положить тосты и посыпать петрушкой.

### СУП ЛУКОВЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ СЫРОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 650 мл овощного бульона из кубика, 150 мл сухого белого вина, 100 г сладкого лука, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 35 г муки, 5 г сахара, 150 г тертого дыра, 4 ломтика белого хлеба, 50 г зелени петрушки, черный перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Потушить их в сливочном масле до прозрачности. Посыпать мукой, перемешать, поджарить до золотистого цвета и развести бульоном и вином, дать закипеть, приправить солью, перцем, сахаром и варить на умеренном огне око-

ло 10 мин. Срезать корку с хлеба. Разлить суп по жаропрочным горшочкам. Положить на каждый сверху по ломтику хлеба и посыпать сыром. Запекать около 10 мин при высокой температуре. Подать луковый суп, посыпав перцем и мелко нарезанной петрушкой.

### СУП МОРКОВНЫЙ С МЯТОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл овощного бульона, 500 мл свежего молока, 25 г сливочного масла, 700 г нарезанной моркови, 50 г нарезанного лука, 20 г рубленой свежей мяты, 50 г сметаны, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растопить в большой кастрюле масло, добавить морковь, лук и обжаривать 5 мин. Добавить бульон и молоко, накрыть крышкой и варить 15—20 мин, пока овощи не станут мягкими. Взбить суп в блендере. Добавить мяту. Подать горячим или холодным, украсив ложкой сметаны и свежей мятой.

### СУП ОВОЩНОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 900 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г мелко нарезанного лука, 100 г очищенной и нарезанной брусочками моркови, 1 бульонный кубик (овощной), 100 г очищенного и нарезанного картофеля, 1 веточка тимьяна,

*Этот суп можно готовить в микроволновой печи: в миске для микроволновой печи соединить масло и лук и готовить в течение 5 мин, накрыть крышкой. Добавить кипящий бульон, накрыть и готовить еще 15 мин, помешав 1—2 раза, пока овощи не будут мягкими. Добавить молоко. Затем взбить суп и добавить мяту.*

225 г замороженной кукурузы, 225 г замороженной фасоли (бобов), 50 г нарезанной свежей петрушки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в большой кастрюле и обжарить лук и морковь в течение 3—4 мин. Добавить молоко, бульонный кубик, картофель, тимьян, кукурузу и фасоль. Варить 10 мин до готовности картофеля. Приправить по вкусу, разлить по тарелкам и подать с петрушкой.

.....

### **СУП ОЙОЩНОЙ В ТЫКВЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл овощного бульона, 5 кг тыквы, 200 г лука, 2 стручка «Огонька», 1 зубчик чеснока, 200 г ветчины, 50 г петрушки, 30 мл растительного масла, 60 г томатной пасты, 30 г муки, 150 г консервированной кукурузы, 150 г зеленого горошка, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Срезать верхнюю часть тыквы. Вынуть мякоть, оставив слой толщиной 1 см. Мякоть очистить от семян и нарезать кубиками. Лук и «Огонек» мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь. Ветчину нарезать кусочками, петрушку мелко нарубить. Мякоть тыквы и лук обжарить на растительном масле 3—4 мин. Добавить перец, чеснок, томатную пасту, залить бульоном и варить 8 мин. Засыпать муку, перемешать с кукурузой, горошком, ветчиной и петрушкой. Посолить и дать постоять 5 мин. Подать в тыкве.

.....

### **СУП ОЙОЩНОЙ ПИНИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л бульона, 250 г сладкого перца, 250 г картофеля, 50 г лука, 250 г сметаны, 50 г масла, 50 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Перец вымыть, удалить из него семена и нарезать соломкой. Картофель нарезать кубиками и ва-

рить около 10 мин в подсоленной воде. Лук мелко нарезать и поджарить на масле, добавить муку, перец, еще немного поджарить и положить в кастрюлю. Затем добавить картофель, залить бульоном, посолить, заправить сметаной и варить до готовности.

.....

### **СУП ОЙОЩНОЙ ОСЕННИЙ С СЫРНЫМИ ТОСТАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл овощного бульона, 50 г мелко нашинкованного лука-порея, 100 г мелко нарезанной моркови, 70 г мелко нарезанного картофеля, 1 мелко нашинкованный зубчик чеснока, 20 г мелко нарезанного розмарина, 5 г сахара, 800 г консервированных помидоров, 800 г консервированного турецкого гороха (нута), 50 г рубленой зелени петрушки. *Для тостов:* 8 кусков багета (французского батона), нарезанного по диагонали, 1 разрезанный пополам зубчик чеснока, 50 г мелко тертого сыра «Эдам».

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить все овощи в большую кастрюлю с чесноком, розмарином, бульоном и сахаром. Варить 15 мин до готовности овощей. Взбить помидоры и вместе с турецким горохом и петрушкой добавить в кастрюлю с овощами. Прогреть, помешивая. Для тостов нужно натереть хлеб с обеих сторон чесноком, запечь, перевернуть, положить по кусочку сыра и подождать, пока он не расплавится. Подать сразу же с горячим супом.

.....

### **СУП ОЙОЩНОЙ С БРОККОЛИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> л овощного бульона, 45 г сливочного масла, 50 г лука-порея, 35 г муки, 350 г брокколи, 250 г на-

резанной моркови, 500 г нарезанных цуккини, 150 г сладкого красного перца, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растопить масло в большой кастрюле, добавить лук-порей, готовить, помешивая на умеренном огне 5 мин (до мягкости лука). Добавить муку и помешивать на огне 1 мин. Снять с огня, постепенно влить бульон, перемешивать на сильном огне, пока смесь не закипит и не загустеет. Добавить овощи, варить в течение 10 мин до готовности овощей. Этот суп можно готовить в микроволновой печи.

### ..... СУП ОВСЯНЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 50 г лука, 50 г сухих кореньев петрушки (сельдерея), 10 горошин черного перца, 150 г картофеля, 10 г сахара, 50 г овсяных хлопьев, 100 г свежих (соленых) помидоров, 20 г натертой моркови, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить очищенный лук, сухие корни и черный перец. Через 10 мин добавить в бульон мелко нарезанный картофель, соль и сахар. Когда суп опять закипит, положить в него овсяные хлопья. После этого варить суп еще 10—15 мин, за 5—10 мин до готовности добавить в него помидоры и морковь. По желанию можно добавить в готовый суп ложку сливочного масла, нарезанную свежую зелень. Дать супу настояться 15 мин и подать, можно со сметаной.

*Если вы пересолили суп, нужно опустить в него ложку кусочком сахара. Когда сахар начнет растворяться, вынуть ложку.*

### ..... СУП ПИВНОЙ СО СМЕТАНОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л пива, 1 небольшая булка, 200 г сметаны, 4 желтка, 30 г сахара, корица и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Пиво вскипятить с корицей и мелко накрошенной мякотью булки. В отдельной посуде взбить сметану с желтками, сахаром и солью. Горячее пиво медленно влить в желтково-сметанную смесь и тщательно перемешать. Оставить на слабом огне до загустения. Вылить в нагретую супницу. Подать в бульонных чашках.

### ..... СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л грибного бульона, 500 г капусты, 200 г яблок, 80 мл растительного масла, 2 яйца, 25 г готовой горчицы, 30 г лимонного сока.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенную капусту опустить на 3 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить. Затем залить бульоном, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20—30 мин. При подаче на стол в суп положить сметану.

### ..... СУП С КЛЕЦКАМИ ПО-БЕЛОРУССКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 200 г картофеля, 50 г моркови, 70 г лука, 40 г сала, 1—2 лаврового листа, 200 г сладкого перца, соль по вкусу. Для клецок: 130 г молока, 150 г муки, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать картофель мелкими кубиками, положить в кипящую подсоленную воду. Лук (тонкие полукольца) **спассеровать** на растопленном сале, нарезанном мелкими кубиками. Когда лук поджарится до золотистого цвета, ложкой с отверстиями собрать его со сковороды и на том же сале спассеровать морковь, нарезав ее тонкой соломкой. Когда морковь будет готова, пассерованный лук, лавровый лист и перец положить в картофельный отвар (картофель к этому времени должен уже 10 мин вариться при слабом кипении). Вместе с луком и морковью в кипящий бульон опустить клецки и варить суп еще 3 мин. Для клецок необходимо замесить довольно крутое тесто из указанных ингредиентов. Для этого размягченное масло тщательно растереть с яичными желтками, постепенно вводя молоко и муку, затем тесто посолить и тщательно вымесить до эластичной однородной массы. Яичные белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Набирать тесто смоченной в воде чайной ложкой и опускать в кипящий бульон. Клецки лучше разварятся в кастрюле, накрытой крышкой. Готовые — всплывут на поверхность.

### СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И «ГЕРКУЛЕСОМ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л прозрачного бульона, 150 мл сливок, 3 пера нарезанного и промытого лука-порея, 1 лавровый лист, 100 г «Геркулеса», соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Довести до кипения бульон с луком. Добавить лавровый лист, соль и перец. Убавить огонь и варить 20 мин. Добавить «Геркулес» в кипящий бульон и готовить еще 5 мин, постоянно помешивая. Накрыть крышкой и готовить еще 15—20 мин, пока суп не загустеет. Добавить сливки, разогреть, не доводя до кипения, и сразу подать.

### СУП СПОМИДОРАМИ И ОЛИВКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл овощного бульона, 175 мл сухого белого вина, 1 кг спелых помидоров, 50 мл оливкового масла, 50 г лука, 2 толченых зубчика чеснока, 100 г нарезанного кубиками хлеба, 1 ст. л. мелко нарезанного шалфея, 10 г уксуса, 55 г измельченных черных оливок без косточек, 20 г тертого сыра «Пармезан».

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить и мелко порезать помидоры. В большой кастрюле разогреть масло и жарить нашинкованный лук, чеснок, хлеб и шалфей, пока хлеб не подрумянится. Затем влить вино и кипятить на сильном огне. Добавить помидоры, овощной бульон, томатную пасту и уксус. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить 15 мин. Оливки тщательно растереть с сыром и подать вместе с супом.

### СУП СВЕКОЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л говяжьего бульона, 30 мл растительного масла, 50 г лука, нарезанного полукольцами, 1 ст. л. семян тмина, тертая цедра 1/2 апельсина, 250 г тертой отваренной свеклы, 400 г консервированной белой фасоли, 15 мл уксуса, 120 г сметаны, 50 г нарезанной зелени петрушки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в большой кастрюле, обжарить лук, семена тмина и апельсиновую цедру до мягкости. Добавить свеклу, бульон, фасоль и уксус, варить

Можно использовать «Геркулес» быстрого приготовления, тогда после его добавления суп готовится всего 5 мин и сразу можно добавлять сливки.

еще 10 мин. Разлить суп по тарелкам, добавить сметану и посыпать петрушкой.

### СУП СЫРНЫЙ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ¼ л молока, 80 г твердого сыра, 20 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 100 г хлеба, 30 г муки, 125 мл бульона, соль, перец и мускатный орех по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Пассеровать лук с маслом, добавить муку, разбавить все молоком и бульоном, добавить тертый сыр и прогреть смесь в супе. Приправить. Обжарить хлеб и в тарелке залить его горячим супом.

### СУП ОВОЩНОЙ СВЕТЛЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 30 г моркови, 30 г черешкового сельдерея, 30 г лука-порея, 30 г корня петрушки, 50 г клубня фенхеля, 1 лавровый лист, 1 гвоздика, 1 зубчик чеснока, 4 горошины перца, 50 г зелени, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овощи (кроме лука и чеснока) нарезать, положить в кастрюлю и залить водой. Довести до кипения. Лук очистить, нашинговать измельченным лавровым листом и гвоздикой, добавить вместе с очищенным чесноком и горошинами перца в суп и посолить его. Варить 25 мин, затем добавить нарубленную зелень и оставить на 5 мин. Процедить бульон через волосяное сито (марлю) и, по желанию, еще раз приправить солью и перцем.

### СУП ТОМАТНЫЙ ИЗЫСКАННЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л томатного сока, 100—150 г лука, 30 г топленого масла, 2 кг протертых помидоров, соус «Таба-

ско», 15 г сахара, 40 г джина, 200 г 30%-ных сливок, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук нарезать и потушить в топленом масле. Добавить помидоры, томатный сок, вскипятить и варить 15 мин. Протереть через сито и приправить солью, перцем, сахаром. Добавить 1 ч. л. соуса «Табаско» и джин. Разлить суп по пиалам и украсить.

### СУП ТОМАТНЫЙ ИСПАНСКИЙ С ЧЕСНОЧНЫМ ХЛЕБОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л овощного бульона, 60 мл оливкового масла, 50 г лука, 3 зубчика чеснока, 50 г зеленого перца, 5 г молотого перца чили, 500 г нарезанных помидоров, 225 г булки, нарезанной кубиками. Для чесночного хлеба: 4 куска французского багета, 60 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 25 г тертого сыра «Чеддер», молотый перец чили по желанию.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Разогреть масло в большой сковороде, обжарить мелко нарезанный лук, растертый чеснок и нашинкованный перец до мягкости. Добавить перец чили, томаты и готовить, пока смесь не загустеет. Добавить кубики хлеба и бульон, готовить 10—15 мин, пока суп не загустеет. Тем временем сделать чесночный хлеб. Подсушить хлеб, взбрызнуть оливковым маслом, натереть чесноком, посыпать сыром и поставить в разогретую духовку на 10—15 мин, пока сыр не расплавится. Посыпать перцем чили. Подать с супом.

### СУП ТОМАТНЫЙ С ЗАПЕЧЕННЫМИ СЛАДКИМИ ПЕРЦАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 450 мл овощного бульона, 500 г томатов «дамские пальчики», нарезанных четвертинками, 50 г крас-

ного лука, 100 г красного и 100 г желтого очищенного от семян и мелко нарезанного перца, 50 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 30 г сахара, листья базилика, соль и черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Испечь томаты, перец и лук духовке. Соединить оливковое масло и толченый чеснок. Полить этой смесью овощи. Запекать 20 мин до мягкости, затем добавить 150 мл бульона, сахар, сделать пюре и перелить его в кастрюлю. Добавить оставшийся бульон, приправить солью и черным перцем. Разогреть. Разлить по тарелкам и посыпать базиликом.

.....

### **СУП ФАСОЛЕВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 400 г фасоли, 1 стебель лука-порея, 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 3 стебля сельдерея с листьями, 45 мл оливкового масла, 2 натертых зубчика чеснока, 30 г томатной пасты, 20 г мелко нарезанной зелени петрушки и 20 г нарезанных оливок, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** На 1 ч залить фасоль кипятком. Затем слить воду, промыть фасоль, положить в большую кастрюлю. Добавить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 1 ч. Нарезать лук-порей, морковь, сельдерей, репчатый лук. Положить их в кастрюлю с подогретым маслом. Перемешать и тушить 5 мин. Через 30 мин добавить в кастрюлю с фасолью томатную пасту и тушеные овощи, накрыть крышкой и варить 1—1½ ч, пока фасоль не начнет развариваться. Посолить и поперчить. При необходимости долить воды. Подать с оливками, посыпав петрушкой.

.....

### **СУП ФАСОЛЕВЫЙ тосканский**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 150 мл молока, 225 г фасоли, замоченной на ночь, (2×400 г банки консервированной белой фасоли), 15 мл оливкового масла, 2 раздавленных зубчика чеснока, 1 кубик овощного (куриного) бульона, 20 г нарезанной зелени орегано, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Если вы используете замоченную на ночь фасоль, тщательно слить воду. Довести до кипения воду, добавить фасоль и варить в течение 10 мин. Накрывать кастрюлю и варить еще 30 мин до мягкости. Слить, сохранив жидкость, в которой варилась фасоль. Если вы используете консервированную фасоль, просто слить и сохранить жидкость. Нагреть масло в большой кастрюле и обжарить чеснок в течение 2—3 мин. Добавить фасоль и 400 мл сохраненной жидкости в кастрюлю, помешивая. Всыпать раскрошенный бульонный кубик. Довести до кипения, затем снять с огня. Положить фасоль в кухонный комбайн и взбить в однородное пюре. Если у вас нет комбайна, разомните фасоль толкушкой. Приправить по вкусу солью и перцем и перемешать с молоком. Перелить суп обратно в кастрюлю и нагревать медленно, почти до кипения. Приправить суп орегано и подать.

.....

### **СУП ФЛОРЕНТИЙСКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл куриного или овощного бульона, 30 мл молока, 175 мл жирных сливок, 500 г шпината, 90 г сливочного масла, 100 г мелко нарезанного лука-шалота, 30 г муки, ¼ ч. л. тертого мускатного ореха, 2 сваренных вкрутую яйца, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Оборвать шпинат, удалить черенки и тщательно промыть. Положить шпинат в большую кастрюлю



лю и варить на умеренном огне, пока он не станет мягким. Слить воду со шпинатом в дуршлаг и хорошо отжать его. Растопить масло в большой кастрюле, добавить лук-шалот и пассеровать до размягчения. Затем добавить муку, перемешать и пассеровать еще 1 мин, после чего добавить бульон и шпинат, накрыть крышкой и варить 15 мин. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Приготовить суп-пюре при помощи миксера, затем налить обратно в кастрюлю, добавить молоко и слегка подогреть. Перед подачей добавить половину сливок. Подавая, положить оставшиеся сливки отдельно в каждую тарелку и украсить кусочками яйца.

### ..... **СУП ФРАНЦУЗСКИЙ ИЗ РЕПЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л овощного бульона, 45 г сливочного масла, 500 г нарезанных небольших белых репок, 50 г нарезанного лука, 4 ломтика белого хлеба (без корки), 120 г свежего зеленого гороха, тертый мускатный орех, соль и перец по вкусу. *Для сырных слоев:* 120 г свежего (размороженного) слоеного теста, 50 г сырного крема с чесноком и зеленью, 1 яйцо.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растопить масло в кастрюле, добавить репу и лук. Пассеровать на слабом огне около 10 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавить бульон, хлеб и варить на слабом огне около 25 мин. Приготовить из полученного суп-пюре, протерев через сито, и вылить обратно в кастрюлю. Бланшировать горох в течение 2 мин, затем добавить в суп вместе с солью, перцем и мускатным орехом. **Чтобы** приготовить гарнир, разогреть духовку, тонко раскатать тесто и вырезать из него кружочки диаметром около 5 см. Положить ½ ч. л. тертого сыра в центр каждого кружка/

сложить противоположные края и слепить вместе. Поместить слойки на смазанный жиром противень, смазать яйцом и выпекать, пока они не станут **хрустящими** и поджаристыми. Положить слойки в суп перед подачей.

### ..... **СУП ЧЕСНОЧНЫЙ (СОПАДИАЛЬУ)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 250 г чеснока, 120 г топленого сала, 1 веточка тимьяна, 1 яйцо, 15 мл уксуса, 200 г хлеба, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарезанный чеснок поджарить в кастрюле на сале до золотистого цвета. Добавить воду, тимьян, соль, перец и варить в течение 10 мин. Затем слить получившийся бульон через дуршлаг в другую кастрюлю и довести бульон до кипения. Быстро помешивая деревянной ложкой, в бульон добавить яичный белок. **Желток** смешать с уксусом и с 30 мл получившегося чесночного бульона, также добавить в бульон. Сразу после этого быстро снять кастрюлю с огня. Нарезать хлеб на куски среднего размера, положить в глубокую тарелку, посыпать перцем и залить горячим чесночным бульоном. Подать сразу после приготовления.

### ..... **СУП-КРЕМ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ½ л воды, 150 г зеленого горошка, 150 г говядины, 15 г сливочного масла, 10 г муки, 50 г сливок, ½ желтка, 50 г белого хлеба, 10 г репчатого лука, 10 г белого корня, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из мяса, корня сварить бульон и процедить. Горошек тушить в небольшом количестве бульона

до готовности и горячем виде протереть через сито. Муку поджарить с частью масла, развести бульоном, соединить с протертым горошком и вскипятить, после чего процедить, заправить сливками, смешанными с яичным желтком и маслом. Подать к столу с гренками.

.....

### **СУП-КРЕМ ЧЕСНОЧНЫЙ С ШАФРАНОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л куриного или овощного бульона, 150 мл сливок, 10 г шафрана, 85 г сливочного масла, 3 головки чеснока, 100 г нарезанного лука, 50 г рубленой зелени сельдерея, 1 лавровый лист, 30 мл ложки хереса, 90 г риса, 2—3 капли лимонного сока, 50 г хрустящих сухариков, соль и черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замочить шафран в 30 мл горячей воды на, 10 мин. Растопить сливочное масло в большой кастрюле. Добавить рубленый чеснок, лук, сельдерея и лавровый лист, обвалить в масле, накрыть крышкой и готовить на слабом огне 15—20 мин. Затем добавить херес, убавить огонь и довести до кипения, затем добавить бульон, шафран вместе с жидкостью, соль и черный перец. Довести до кипения, добавить рис и варить 15 мин. После чего достать лавровый лист и выбросить его. Взбить суп в блендере и затем пропустить через сито. Влить сливки и разогреть суп. Подать, посыпав крутонами.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С РИСОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л бульона, 200 г тыквы, 200 г кабачков, 80 г риса, 80 г моркови, 120 г картофеля, 40 г зеленого горошка, 40 г репчатого лука, 375 мл молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Тыкву, кабачки, картофель мелко нарезать и припустить (картофель — в отдельной посуде). Лук с морковью пассеровать и припустить вместе с картофелем. Все компоненты супа объединить, добавить зеленый горошек и варить до полной готовности. Отдельно припустить рис. Овощи и рис протереть. Обжаренную муку развести бульоном и довести до кипения, процедить, соединить с рисом и овощами, тщательно перемешать и снова довести до кипения. Затем суп охладить и заправить смесью взбитых молока и яиц.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ИЗЫСКАННЫЙ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 800 мл овощного бульона, 150 мл сливочного йогурта, 200 мл жирных сливок, 50 г лука, 200 г зеленой (красной) чечевицы, 20 мл растительного масла, 1 ст. л. карри, 5 мл винного уксуса, 150 г крабового мяса (по желанию), 50 г зелени петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук мелко нарезать и слегка потушить в растительном масле с чечевицей. Добавить карри, овощной бульон и варить на слабом огне 5 мин. Половину чечевицы достать из бульона и сделать из нее пюре, протерев через сито, приправив солью, молотым черным перцем и уксусом. В бульон влить йогурт, сливки и пюре и варить еще 5 мин на слабом огне. В суп положить мясо крабов, подогреть и сразу подать, посыпав рубленой зеленью петрушки.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ПРОСТОЙ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 500 г чечевицы, 50 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 60 г муки, 50 мл раститель-

ного масла, черный и красный молотый сладкий перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить чечевицу. Добавить мелко нарезанный лук и головку чеснока, разделенную на зубчики. Довести до полной готовности и протереть через сито. Спассеровать муку с растительным маслом. Добавить перец и соединить с протертой чечевицей. Суп посолить и подать с мелко нарезанными гренками или мелкорубленным крутым яйцом.

### **МИ-ПЮРЕ СВЕКОЛЬНЫЙ В МИКРОВОЛНОВКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл горячего овощного бульона, 45 мл воды, 50 г мелко нарезанного лука, 350 г нарезанного кубиками картофеля, 50 г очищенных и натертых яблок, 1 ст. л. семян тмина, 500 г очищенной от кожуры и нарезанной кубиками отваренной свеклы, 1 лавровый лист, щепотка сухого тимьяна, 15 мл лимонного сока, 120 г сметаны, соль, перец и укроп по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить лук, картофель, яблоки и воду в большую неметаллическую миску. Готовить в микроволновой печи в течение 10 мин. Добавить семена тмина и готовить еще 1 мин. Добавить свеклу, лавровый лист, тимьян, лимонный сок и горячий бульон. Накрыть и готовить на максимуме 12 мин, помешав 1 раз. Открыть миску и дать постоять 5 мин. Вытащить лавровый лист, слить овощи и отставить жидкость. В блендере (комбайне) сделать из овощей пюре. Это также можно сделать, протерев

*Если суп-пюре получился жидким, то нужно заправить его мякишей белого черствого хлеба, размоченного в воде.*

их через сито. Перелить овощное пюре в чистую миску с сохраненной жидкостью, приправить. Накрыть и готовить на максимуме 4—5 мин. Подать в подогретых тарелках со сметаной, украсив укропом.

### **СУП-ПЮРЕ ТОМАТНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л воды, 800 г очищенных томатов, 25 г сахара, 80 г консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 20 мл оливкового масла, 20 г пшеничной муки, соль, перец, зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать мелко сыр. Взять консервированную кукурузу. Измельчить очищенные томаты (лучше в миксере). Растопить сахар на сковороде. Смешать разогретое оливковое масло и муку. Отдельно смешать измельченные томаты и растопленный сахар, варить 15 мин. Добавить оставшиеся ингредиенты. Готовое блюдо посыпать зеленью.

### **СУП-ПЮРЕ ФАСОЛЕВЫЙ АРОМАТНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 мл овощного бульона, 50 г мелко нарезанного лука, 3 нарезанных стебля сельдерея, 1 очищенный и нарезанный зеленый острый перец чили, 2 очищенных и нарезанных зубчика чеснока, 30 мл оливкового масла, 800 г красной консервированной фасоли.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Слить жидкость и промыть фасоль под проточной водой. В кастрюле обжарить нашинкованный лук, сельдерей, чеснок и чили на масле в течение 5 мин до мягкости. Добавить бульон и фасоль. Накрыть и варить 15 мин на слабом огне. Затем перетереть до образования однородного пюре. Украсить сельдереем.

.....

### СУП-ЧОРБА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 150 мл простокваши, 1 кг кабачков, 1 яйцо, 100 г фасоли, 15 г жира, 75 г риса, 30 г муки, 20 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г укропа, перец красный молотый и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кабачки очистить, вынуть мякоть, мелко ее нарубить и пассеровать с нарезанным луком, мукой и красным молотым перцем 5 мин. Залить смесь водой и довести до кипения. Добавить кабачки нарезанные кубиками, рис, фасоль и варить до готовности на умеренном огне под крышкой. Посолить, заправить яйцом, взбитым с простоквашей. Подать, посыпав рубленой зеленью.

.....

### ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ № КРАПИВЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 750 мл воды, 500 г крапивы, 300 г щавеля, 80 мл растительного масла, 35 г муки, 150 г сметаны, 5 яичных желтков, 30 г репчатого лука, 20 г петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Молодую крапиву перебрать, промыть, залить кипятком и откинуть на сито. Обдать холодной водой, отжать и мелко нарубить. Репчатый лук пассеровать на масле в кастрюле, добавить к нему рубленую крапиву и пассеровать смесь до мягкости. Затем положить нарезанный щавель, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 10—12 мин. Пассерованную на масле муку развести небольшим количеством горячей воды, хорошо размешать и ввести в суп при непрерывном помешивании. Добавить оставшуюся воду и довести до кипения. Желтки растереть со сметаной и заправить щи, не допуская их кипения. Перед подачей добавить рубленую зелень.

.....

### ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г мяса, 500 г шпината (крапивы), 200 г щавеля, 1 корень петрушки, 50 г лука, 20 г муки, 60 г сливочного масла, лавровый лист и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо предварительно отварить, бульон отцедить. Шпинат перебрать, хорошо промыть, отварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть через сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Корень петрушки и лук нарезать мелкими кубиками и поджарить в кастрюле на масле, добавить муку и жарить еще 1—2 мин. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, хорошо перемешать, развести горячим бульоном и отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 15—20 мин.

.....

### ЩИ Т КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л бульона, 250—300 мл воды, 500 г квашеной капусты, 1 белый корень, 50 г лука, 30 г муки, 15 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 способ: В кастрюле около 1 ч тушить квашеную капусту, добавив воду и масло. Затем капусту залить бульоном, положить поджаренный с томатом корень и варить до полной готовности. В конце добавить лавровый лист, перец, соль и мучную заправку.

2 способ: Нашинкованную капусту и промытое мясо отварить в одной кастрюле. Отдельно поджарить с томатом корень и лук, за 20—30 мин до готовности положить их в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

.....

### ЩИ № КРАПИВЫ С КАРТОФЕЛЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 250 г молодой крапивы, 120 г щавеля, 250 г картофеля, 10 г моркови, 80 г репчатого лука, 20 г животного жира, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Крапиву перебрать, промыть, положить на 2 мин в кипящую воду. Откинуть на сито, мелко порубить, потушить с жиром 10 мин. Морковь и лук измельчить и пассеровать. В кипящую воду опустить картофель, положить крапиву, морковь, лук и варить до готовности. Зелень щавеля добавить за 5—10 мин до конца варки. Перед подачей на стол в тарелку со щами положить дольку вареного яйца и сметану.

.....

### ЩИ КИСЛЫЕ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г соленых или 30 г сушеных грибов, 300 г кислой капусты, 100 г свинины, 100 г лука, 10 г животного жира, 60 г сметаны, тмин, зеленый лук и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нашинкованную капусту варить вместе со свининой почти до полной готовности. Подготовленные грибы нарезать соломкой и тушить вместе с луком, добавив жир. Затем грибы положить в суп и заправить солью и тмином. При подаче на стол в тарелку добавить сметану и посыпать измельченным зеленым луком.

.....

### ЩИ С ТИПАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 12 сушеных белых грибов (подберезовиков), 500—600 г квашеной капусты, 100 г моркови, 2 корня петрушки, 100 г лука, 30 г томатного пюре,

80 мл растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, 50 г зелени петрушки, 50 г укропа, 1 корень пастернака, 700 г картофеля, 3 лавровых листа, 15—20 горошин черного перца, 30 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замоченные накануне грибы залить холодной водой и поставить на огонь. Пока варится бульон, очистить и нарезать овощи, выложить их на сковородку (кроме картофеля, который следует залить холодной водой), заправить маслом и тушить 10—15 мин. Затем добавить в овощи томатное пюре, муку и тушить еще 5 мин. В грибной бульон положить лавровый лист, перец и отжатую от сока квашеную капусту. Через 15 мин в кипящий бульон добавить тушеные овощи и картофель. Теперь щи должны кипеть до тех пор, пока не сварится картофель. Солить щи нужно только после готовности. В готовые щи добавить чеснок, растертый с небольшим количеством соли (если это необходимо). Мелко нарезанные укроп и петрушку положить прямо в тарелку.

.....

### ЮШКА ГРИБНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 20 г сушеных грибов, 160 г муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 1 корень пастернака, 3 горьких перца, 300 г картофеля, 1 корень петрушки, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

*Если вы варите картофельный суп с овощами, содержащими кислоту (соленые огурцы, щавель), то класть их нужно в самом конце варки, иначе картофель будет жестким.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы промыть и варить до готовности. Отвар процедить, а грибы мелко нашинковать. Муку просеять, добавить 250 мл воды, яйцо, соль, замесить пресное тесто. Затем тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, который нарезать на квадратики 2х2 см (галушки). Очищенный картофель нарезать дольками, опустить в грибной отвар и варить 10—15 мин. Затем в отвар положить нарезанные соломкой и слегка обжаренные коренья петрушки, пастернака, морковь и репчатый лук, а также подготовленные грибы, галушки, лавровый лист, перец, соль и варить все вместе до готовности. При подаче на стол юшку посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **РЫБНЫЕ СУПЫ**

Основой всех рыбных супов является рыбный бульон. От того, **как** он приготовлен, во многом зависят вкусовые достоинства супа. В старину, например, ухой называли только чистый рыбный навар (бульон). Теперь же можно встретить рецепты ухи с разными наполнителями. Чтобы приготовить настоящую рыбацкую уху по всем правилам старинной технологии, воспользуйтесь некоторыми рекомендациями, приведенными ниже. Уха готовится обязательно из нескольких видов рыбы, и прежде всего пресноводных — ерша, окуня, пескаря, судака, налима, сига, стерляди и др. Каждая рыба, принадлежащая к тому или иному виду, обладает определенными, только ей присущими качествами. Так, ерш, окунь и сазан придают ухе клейкость (наваристость) и вкус, а пескарь, налим, сиг и стерлядь — нежность и особую сладость. Самой вкусной получается уха, приготовленная из живой или только что заколотой рыбы. Стоит рыбе полежать хотя бы несколько часов, **как** уха из нее не получится такой вкусной. В уху из живой рыбы для вкуса можно добавить только одну луковицу. Если же уха варится из сонной рыбы, то в нее необходимо положить белые коренья, специи (перец, лавровый лист), лук, зелень и несколько ломтиков лимона. Чтобы уха получилась наваристой, рыбную мелочь нужно закладывать в самом начале варки и варить ее  $1\frac{1}{2}$ —2 часа до полного разваривания, т. е. до тех пор, пока она не превратится в кашу, а затем процедить и охладить. В охлажденный бульон положить куски крупной рыбы, варить ее на слабом огне до готовности, а затем подать с бульоном, раскладывая **в каждую** тарелку по куску рыбы. Что касается количества рыбы, которое необходимо для приготовления наваристой и вкусной ухи, **то** рыбы лучше взять из расчета 1 кг на  $1$ — $1\frac{1}{2}$  л воды. Чтобы уха получилась светлой и прозрачной, можно использовать рыбную икру, полученную при потрошении рыбы, или взбитые яичные белки. Для осветления 1 л бульона необходимо взять  $\frac{1}{3}$  стакана икры, растолочь ее как можно мельче, влить 175 мл холодной воды, размешать, влить 250 мл процеженной горячей ухи, размешать и теплой влить в общую процеженную уху, тщательно

перемешав. Уху с оттяжкой накрыть крышкой, проварить на слабом огне 10—15 мин до тех пор, **пока она** не станет прозрачной, а затем процедить через плотную салфетку и вновь довести до кипения.

**Обязательно нужно удалить у рыбы жабры — в них накапливаются вредные вещества**

### АЙНТОПФ РЫБНЫЙ «ШПРЕЕВАЛЬД»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ¼л молока, 40 г муки, 250 г сметаны, 800 г рыбного филе, 40 г маргарина, 200 г огурцов, клецки, молотый черный перец, мелко нарубленный укроп (петрушка), лимонный сок и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Поджарить муку на маргарине, долить молоко и сметану. Обрызгать филе лимонным соком, слегка посолить и довести до готовности в приготовленном ранее соусе, добавив нарезанный тонкими кружочками огурец. Приправить солью, перцем, добавить клецки и хорошо густо рубленой зеленью.

Айнтопф — специфическое немецкое блюдо, представляющее собой густой суп с мясом, рыбой, который заменяет собой обед из двух блюд.

### БОРЩ ИЗ КАРАСЕЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 400 г карасей, ½ кочана капусты, 150 г свеклы, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г лука, 10—15 горошин черного перца, 30 г муки, 2—3 лаврового листа, 100 г грибов, 10 мл растительного или 30 г сливочного масла, 5 мл уксуса, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы отварить и процедить. В процеженный бульон положить разрезанную на несколько ча-

*При разделке рыбы в первую очередь вырезать спинной плавник, затем очистить рыбу от чешуи, начиная с Хвоста. Сделав продольный разрез на брюшке, выпотрошить, вырезать жабры. Хорошо промыть, разрезать на куски, начиная с головы, и срезать позвоночную и реберные кости.*

стей капусту и очищенную, нашинкованную свеклу, сварить. Половину мелко изрубленного лука поджарить на масле и смешать с мукой, заправить борщ, влить уксус, вскипятить. Караси обвалить слегка в муке, поджарить на масле, дать обсохнуть на бумажной салфетке, опустить в горячий борщ перед подачей.

### БОРЩ С КАЛЬМАРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 300 г кальмаров, 300 г свеклы, 150 г белокочанной капусты, 150 г картофеля, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 100 г репчатого лука, 45 г томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 40 г свиного сала, 15 мл 9%-ного уксуса, 10 г сахара, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замороженное мясо кальмаров разморозить, удалить пленку, тщательно промыть в воде, меняя ее 2—3 раза, и варить в подсоленной воде при слабом кипении 3—5 мин. Сваренные кальмары охладить вместе с отваром, затем вынуть их, нарезать кубиками и обжарить с мелко нарезанным салом и луком. Борщ готовить обычным способом. Подготовленные кальмары добавить в борщ за 5—10 мин до окончания варки. При подаче борщ заправить растертым чесноком, сметаной и зеленью.

### БОРЩ СЯХАЛИНСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л рыбного бульона, 100 г консервированной морской капусты, 150 г картофеля, 50 г моркови, 15 г томат-пасты, ½ яйца, лавровый лист, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать картофель брусочками, морковь, репчатый лук — соломкой и слегка обжарить, до-



бавив в конце томат-пасту. Опустить в кипящий бульон сначала картофель, затем овощи, морскую капусту, взбитое сырое яйцо. В конце заправить специями, зеленью, посолить.

.....  
**БУЙАБЕС**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л охлажденного рыбного бульона, 250 г очищенных креветок, 45 мл оливкового масла, 6 зубчиков чеснока, нарезанных, 4 луковички-шалот, нарезанные, 1 ст. л. семян фенхеля, 60 г томатной пасты, 400 г консервированных маленьких помидоров, 300 г помидоров «дамские пальчики», очищенных от кожуры и нарезанных на четверти, шафран, тертая цедра и сок 1 апельсина, 750 г филе рыбы (трески, морского окуня), нарезанной большими кусками.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Каждую креветку разрезать вдоль пополам. Разогреть масло в кастрюле на умеренном огне. Добавить чеснок, лук и фенхель. Обжарить, не доводя до коричневого цвета, 8—10 мин. В кастрюлю добавить томатную пасту, консервированные и свежие помидоры. Перемешать и готовить на умеренном огне 2—3 мин, помешивая. Аккуратно добавить охлажденный рыбный бульон в кастрюлю. Накрыть и довести до кипения. Убавить огонь и тушить 45 мин, помешивая. Пропустить суп через сито. Из оставшейся смеси сделать пюре. Вернуть суп в кастрюлю. Добавить фенхель и варить на слабом огне 20 мин. Добавить шафран,

*Буйабес никак нельзя подавать без крутонов с чесночным майонезом — макание их в суп — неотъемлемая часть трапезы.*

апельсиновую цедру и сок, довести до кипения. Убавить огонь, положить рыбное филе и креветки, тушить 5 мин, затем подать.

Когда-то этот суп варили бедные рыбаки из остатков не проданного улова, с рыбой и морепродуктами, теперь же это классический французский густой суп для специального случая.

.....  
**БУЙАБЕС ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г коктейля из морепродуктов (продается в замороженном виде), 1 кг трески (щуки), 4 зубчика чеснока, 150 г картофеля, 30 мл лимонного сока, 70 г лука, 50 г моркови, ¼ стебля сельдерея, шафран, лавровый лист, белый молотый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу очистить и помыть. Срезать хвосты, плавники и головы, сложить в кастрюлю и варить, не накрывая крышкой 10—15 мин в подсоленной воде. Бульон процедить. Тушки промариновать 20 мин в лимонном соке. Очистить и промыть моллюски и проварить в бульоне 10 мин. Вынуть и охладить, а бульон процедить еще раз. Нарезать кружочками лук, морковь, растолочь чеснок и поджарить на растительном масле, добавить лавровый лист и нарезанный ломтиками картофель. Залить бульоном, положить рыбу и варить 15—20 мин. Добавить в суп специи, а через 10 мин — морепродукты и проварить еще несколько минут. Подать с чесночными гренками.

.....  
**БУЙАБЕС МИДИЯМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 900 г помидоров, 65 мл оливкового масла, 150 г лука, очищенного и мелко нарезанного,

2 раздавленных зубчика чеснока, 1 маленькое нарезанное **перо** Лука-порея, фенхель нарезанный, 2 веточки сельдерея, нарезанные, апельсиновая цедра,  $\frac{1}{2}$  красного перца чили, очищенного от семян и нарезанного, шафран, 2 лавровых листа, 10 г нарезанного свежего тимьяна, 1 кг филе окуня (пикши), 250 г очищенных свежих мидий, 225 г тигровых креветок, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Залить помидоры кипящей водой на 30 сек. Слить, промыть. Очистить от кожуры и нарезать. Нагреть половину масла в большой сковороде, обжарить лук, чеснок, лук-порей, фенхель и сельдерей в течение 5 мин до мягкости. Добавить помидоры, апельсиновую цедру, чили, шафран, лавровый лист, тимьян и воду, довести до кипения. Приправить и варить 20—25 мин. Нарезать филе рыбы одинаковыми кусочками, добавить в кастрюлю. Варить на умеренном огне 2—3 мин, не помешивая. Добавить мидии и креветки, варить еще 5 мин, пока мидии не откроются (выбросить все, **которые** не откроются), а рыба не **будет** легко разламываться. Достать рыбу и морепродукты, отложить. Процедить бульон через сито, **сохранив** все овощи, вернуть жидкость в кастрюлю, добавить оставшееся масло и кипятить 2 мин на сильном огне. Вернуть овощи, рыбу и морепродукты в кастрюлю. Подать с чесночными тостами.

### ..... **БУЛЬОН РЫБНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 900 мл воды, 150 г рыбных пищевых отходов (обработанных), 7 г репчатого лука, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Наилучший по вкусу бульон — из судака, окуня, ерша и рыб осетровых пород. Головы леща, сазана, воibly, плотвы использовать не рекомендуется,

так как бульон из них может горчить. Обработанные пищевые отходы рыбы (головы, кости, плавники, **кожу**) тщательно промыть. Крупные кости и головы перед варкой разрубить на части, причем у голов предварительно следует удалить жабры. Положить в котел, налить холодную воду, добавить петрушку и репчатый лук, накрыть котел крышкой и нагревать до кипения. После этого крышку снять, посолить и продолжать варку при слабом кипении в течение 50—60 мин. Во время варки периодически удалять пену и жир. Готовый бульон снять с огня и через 20—30 мин процедить. При варке бульона из рыб осетровых пород голову вынуть **через** час с момента начала варки бульона, отделить мякоть, а хрящи отдельно варить до размягчения (3—4 часа). Хрящи можно использовать для рыбных заправочных супов.

### ..... **ЗАМА ИЗ РЫБЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 600 г выпотрошенной рыбы, 150 г лука, 150 г моркови, 200 г картофеля, любисток, **соль** и квас по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обработанную рыбу залить холодной водой так, чтобы покрыть на 2—3 см. Довести до кипения, удалить пену и варить на очень слабом огне. Через 15—20 мин добавить очищенные, мытые и нарезанные ломтиками картофель, морковь, нашинкованный лук, любисток. Посолить. Когда овощи сварятся, влить квас, довести до кипения и снять кастрюлю с **огня**. Подать в горячем виде.

**Приварке рыбы следует соливать больше, чем при варке мяса и других продуктов.**

### ПОХЛЕБКА *т* МИДИЙ И КРЕВЕТОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л рыбного бульона, 1 кг мидий, 120 г муки, 30 г сливочного масла, 100 г лука, мелко нарезанного, 350 г филе белой рыбы (трески, камбалы, палтуса, пикши), 200 г отваренных (сырых) креветок, 300 г сметаны (сливок), соль, перец и зелень укропа по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отсортировать все мидии, выбрасывая мидии с открытыми панцирями. Промыть и удалить все наросты. Положить мидии в большую кастрюлю с толстым дном. Плотно накрыть и готовить на сильном огне около 5 мин, пока мидии не откроются, встряхивая периодически кастрюлю. Вынуть мидии из раковин, сохранить все оставшиеся в кастрюле соки, откинуть мидии через дуршлаг. Положить муку и добавить столько рыбного бульона, чтобы получилась густая паста. Добавить еще немного бульона и взбить, чтобы получилась густая жидкость. Распустить, добавить лук, накрыть и готовить еще 5 мин, часто помешивая. Добавить в кастрюлю оставшийся бульон и довести до кипения. Постепенно влить смесь с мукой, довести до кипения и добавить жидкость, оставшуюся от мидий. Приправить солью и перцем. Убавить огонь и тушить, накрыв крышкой, 15 мин. Положить рыбу и мидии, продолжать варить, помешивая, еще 5 мин. Добавить креветки и сливки. Готовить несколько минут, чтобы все прогрелось. Разлить по подогретым тарелкам, посыпать зеленью укропа и подать.

*Чтобы уничтожить специфический запах трески, камбалы, палтуса при варке, кроме кореньев, лука и специй, нужно добавить на каждый литр воды 1/2 стакана огуречно-грассола.*

### ПОХЛЕБКА № САРДИН

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 л воды, 300 г сардины, 500 г хека (минтая, трески), 250 г картофеля, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 корень петрушки, 150 г грибов, 60 г маргарина, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 20 г зелени рубленой, соль и перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы отварить 30—40 мин. Морковь, корень петрушки, лук, отваренные грибы нарезать кубиками и обжарить на маргарине до полуготовности. Рыбу разделать, нарезать небольшими кусочками и отварить 10—15 мин в небольшом количестве воды. В горшочек с кипящим бульоном (смесью рыбного и грибного отваров) положить кубики очищенного картофеля и варить 5—7 мин, затем добавить обжаренные овощи, грибы, отварную рыбу и довести до готовности. Заправить похлебку рубленым чесноком и сметаной.

### ПОХЛЕБКА ИЗ СВЕЖЕЙ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л воды, 300 г рыбы, 100 г риса, 150 г картофеля, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г лука, 30 г муки, 30 мл растительного масла, зелень, специи и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную рыбу запанировать в муке, поджарить на растительном масле. Нашинкованные и поджаренные на масле коренья и лук варить вместе с рисом в кипящей подсоленной воде 15 мин. Добавить нарезанный сырой картофель, варить до го-

*Для придания рыбному супу пикантного вкуса положите в конце приготовления в него кусачек яблока.*

товности. В конце варки положить поджаренную рыбу и прокипятить.

### ПОХЛЕБКА С ТУНЦОМ И КАРРИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 125 мл сливок, 200 г тунца консервированного, 45 г сливочного масла, 50 г мелко нарезанного лука, 1 растертый зубчик чеснока, 30 г муки, 10 г карри, 400 г консервированных помидоров в собственном соку, 75 г риса, 300 г мелко нарезанного цуккини, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отцедить тунец, соус разбавить 500 мл кипящей воды. Растопить масло в большой кастрюле. Добавить лук, чеснок и готовить 5 мин, часто помешивая, пока лук не станет мягким. Добавить муку и карри, готовить еще 2 мин. Влить немного супа в смесь и хорошо перемешать. Затем добавить оставшуюся смесь и довести до кипения, часто помешивая. Добавить помидоры и размять их. Когда суп почти закипит снова, добавить рис, убавить огонь, накрыть крышкой и варить 10 мин. Добавить в суп нарезанный кабачок и готовить еще 15 мин, пока овощи и рис не станут мягкими. Добавить сливки, приправить солью и перцем и варить еще 3—4 мин. Разлить по тарелкам и подать.

### ПОХЛЕБКА С УСТРИЦАМИ И КУКУРУЗОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л рыбного бульона, 225 мл сливок, 1/2 л молока, 3 небольших початка кукурузы или 400 г консер-

*Рыбные консервы нужно класть в суп раньше, чем за 15 мин до окончания варки.*

вированной сладкой кукурузы, 450 г устриц без раковин с жидкостью, 600 г картофеля, нарезанного кубиками, крупно молотый черный перец, нарезанный зеленый лук (петрушка), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Срезать зерна с початка кукурузы острым ножом от себя. Процедить устрицы (оставить 150 мл сока). В кастрюлю влить бульон, сок из-под устриц, положить картошку и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10 мин, пока картошка не станет мягкой. Снять кастрюлю с огня. Шумовкой вынуть картофель и растолочь его со сливками. Выложить картофельное пюре обратно в кастрюлю. Добавить молоко, положить кукурузные зернышки, соль и перец. Довести до кипения на умеренном огне. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 10 мин, пока картошка не станет мягкой. Добавить устрицы и варить 5 мин, часто помешивая, до тех пор, пока их края не станут волнистыми, а середина твердой. В тарелках похлебку посыпать зеленью.

### СОЛЯНКА ИЗ ЛОСОСЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 250 г лосося, 150 г картофеля, 270 г черных маслин, 100 г томатной пасты, 300 г маринованных огурцов, 30 мл растительного масла, соль, кайенский перец и зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лосось отварить в подсоленной воде, снимая пену. Мясо отделить от костей, разобрать на небольшие кусочки и выложить в бульон. Огурцы и картофель нарезать соломкой, положить в бульон. Варить на слабом огне. Лук нарезать кольцами и обжарить на растительном масле. В лук добавить томатную пасту и тушить

3—5 мин. Затем положить в суп, добавить маслины, зелень, соль, перец. Варить приблизительно 40 мин.

### СОЛЯНКА РЫБНАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г осетрины (севрюги, белуги, стерляди), 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров или 30 г томата-пюре, 10 г каперсов, 10 г маслин, 30 мл растительного масла, зелень, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Филе рыбы нарезать кусочками, а из костей и голов сварить бульон. Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле на масле, добавить томат-пюре и тушить 5 мин, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень.

### СОЛЯНКА РЫБНАЯ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды, 1 кг морского окуня (зубатки), 8 белых грибов или 15—20 шампиньонов (можно сушеных или маринованных), 300 г квашеной капусты, 50 г соленых огурцов, 50 г лука, 60 г муки, 5—7 горошин черного перца, 12—15 маслин (каперсов), рубленая зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы очистить, нарезать ломтиками и сварить до полуготовности. Пока варятся грибы, нашин-

ковать и пассеровать репчатый лук. Отдельно на сухой сковороде (без жира) обжарить до золотистого цвета муку и развести ее небольшим количеством воды. Соленые огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Рыбу почистить и нарезать кусочками. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5—7 мин квашеную капусту, огурцы, каперсы (при отсутствии каперсов положите больше огурцов), лук, разведенную муку, лавровый лист и перец горошком. При подаче на стол в каждую тарелку положить ломтик лимона, маслины и мелко рубленую зелень.

### СУП «САЛАТНЫЙ» С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды, 250 мл овощного бульона, 50 г лука, 30 г сливочного масла (маргарина), 50 г овсяных хлопьев, 200 г кочанного салата, 2—3 капли лимонного сока, 30 г сметаны, 50 г копченого лосося, 40 г мелконарубленной зелени укропа, мускатный орех, молотый черный перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук очистить, мелко нарубить и подрумянить на масле. Положить в кастрюлю овсяные хлопья и подрумянить их вместе с луком. Салат очистить, мелко нарезать, добавить к луку и хлопьям. Налить в кастрюлю овощной бульон, довести до кипения и приправить лимонным соком, солью, перцем и мускатным орехом. Содержимое кастрюли размять до консистенции супа-пюре, еще раз разогреть и положить в него

*Чтобы удалить специфический запах морской рыбы, следует протереть ее разрезанным лимоном.*

сметану. Лосось **нарезать** полосками и смешать с укропом. Перед подачей на стол положить в суп полоски лосося с укропом.

.....  
**СУП № КОНСЕРВОВ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г лука, 240 г рыбных консервов (тунца, трески), 100 г вермишели, 1 зубчик чеснока, специи, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь натереть на крупной терке, потушить с маслом на сковороде. Лук мелко нарезать и добавить в почти готовую морковь, пассеровать. Консервированную рыбу разобрать на кусочки, удалить кости, потушить вместе с морковью, добавить специи. Полученную массу ввести в картофельный бульон, заправить зеленью, посолить. Положить вермишель и варить еще 5 мин. Ввести толченый чеснок и снять с огня.

.....  
**СУП ИЗ СЕЛЬДИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 500 мл молока, 700 г сельди, 200 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука, 30 г муки, 30 г сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымочить в течение 10—12 ч. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть

от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и долить молоко. Проварить 5 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подать, заправив сметаной.

.....  
**СУП ИЗ ФАСОЛИ С КАЛЬМАРАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 400 г очищенных кальмаров, 30 г сливочного масла, 400 г капусты, 80 г фасоли, 1 зубчик чеснока, розмарин, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В скороварку положить замоченную фасоль, добавить толченый чеснок, соль, перец, розмарин и варить 40 мин. Половину фасоли протереть и добавить полученное пюре в бульон с оставшимися целыми фасолинами. Отдельно отварить листья капусты, нарезать их и добавить к фасоли. Кальмаров, нарезанных кусочками, обжарить на масле с чесноком в течение 3 мин, разложить по тарелкам и залить фасолевым супом.

.....  
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С НАЛИМОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г рыбы, 400 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука, ½ корня петрушки, 30 г сливочного масла, 4 горошины черного перца, соль и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сначала приготовить рыбный бульон. Для этого разделать рыбу, промыть, залить водой, довести до кипения, снять пену и варить 20—30 мин, затем процедить. В кипящий бульон положить очищенные, нарезанные кубиками картофель, морковь, измельченный лук, корень петрушки и варить 10—15 мин на слабом огне. Затем добавить кусочки рыбы, пряности, соль и варить еще

15—20 мин. Перед подачей на стол влить в суп растопленное сливочное масло, посыпать зеленью.

.....  
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ПЕЛЬМЕНЯМИ и» КАЛЬМАРОВ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л воды, 300 г кальмаров, 400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г лука, 20 г томат-пасты, 50 г топленого масла, 150 г муки, 1 яйцо, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На топленом масле обжарить репчатый лук и морковь с томат-пастой. В готовый процеженный рыбный бульон положить жареный репчатый лук, морковь, томат-пасту, петрушку, картофель и варить на слабом огне. Отдельно в подсоленной воде сварить пельмени. Перед подачей на стол в тарелку с супом положить готовые пельмени и посыпать зеленью. Тесто для пельменей готовить обычным способом. Для приготовления фарша кальмары почистить, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, заправить перцем и солью. Дальнейшее приготовление пельменей обычное.

.....  
**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с РЫБОЙ и ОГУРЦОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л воды, 800 мл кваса, 400 г салаки, 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г лука, 50 г перловой крупы, 60 г масла, 50 г соленых огурцов, 120 г сметаны, 60 г кореньев хрена, зелень петрушки, соль, молотый перец и лавровый лист по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный на масле лук, нарезанный дольками

картофель. Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец. При подаче положить в тарелку с супом сметану и мелко нарезанную зелень. Корень хрена натереть, залить квасом и дать настояться. Добавить в тарелку по вкусу.

.....  
**СУП КУКУРУЗНЫЙ с крапами**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1½ л куриного бульона, 450 г кукурузы (в початках) или 275 г консервированной кукурузы, 1 яичный белок, 5 мл кунжутного масла, 15 мл хереса, 15 мл соевого соуса, 10 г свежего корня имбиря, мелко нарезанного, молотый белый перец, 10 г сахара, 20 г крахмала, 10 мл воды, 225 г свежего (замороженного) мяса крабов, 40 г зеленого лука, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Если вы используете свежую кукурузу, очистить ее, промыть початки и срезать зерна острым ножом. Смешать белок с кунжутным маслом. Довести до кипения бульон и добавить кукурузу/Варить 5 мин, не накрывая крышкой, затем добавить херес, соевый соус, имбирь, соль, перец, сахар и крахмал, смешанный с водой. Довести до кипения, затем убавить огонь до медленного кипения. Добавить мясо крабов. Сразу же влить смесь с белком ровной струйкой, помешивая суп. Перелить суп в супницу или разлить по тарелкам, посыпать рубленым зеленым луком.

.....  
**СУП МАТРОССКИЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 мл воды, 200 г ставриды, 50—60 г рыбы, 15 мл растительного масла, 20 г консервированной мор-

ской капусты, 150 г картофеля, 50 г майонеза, 50 г моркови, 20 г лука, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить рыбный бульон. Обжарить на масле нарезанные соломкой лук и морковь, нарезать кубиками картофель. В кипящий бульон опустить сначала картофель, потом овощи и морскую капусту. Довести до готовности. Подать на стол, заправить майонезом.

.....

### **СУП ОРИГИНАЛЬНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 175 мл молока, 500 г филе кальмаров, 1 яичный желток, 150 г риса, 50 г моркови, 100 г лука, цедра 1 лимона, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Филе кальмаров отварить с овощами и специями как в рецепте «Суп с кальмарами». Затем вынуть все из бульона, заложить промытый рис и отварить в течение 15—20 мин. Кальмары пропустить 2 раза через мясорубку. Овощи протереть через сито. Цедру лимона натереть на мелкой терке. Положить в бульон кальмары, овощи и лимонную цедру, Взбить желток с молоком и медленно вылить в суп. Готовый суп накрыть крышкой и дать настояться 5—7 мин.

.....

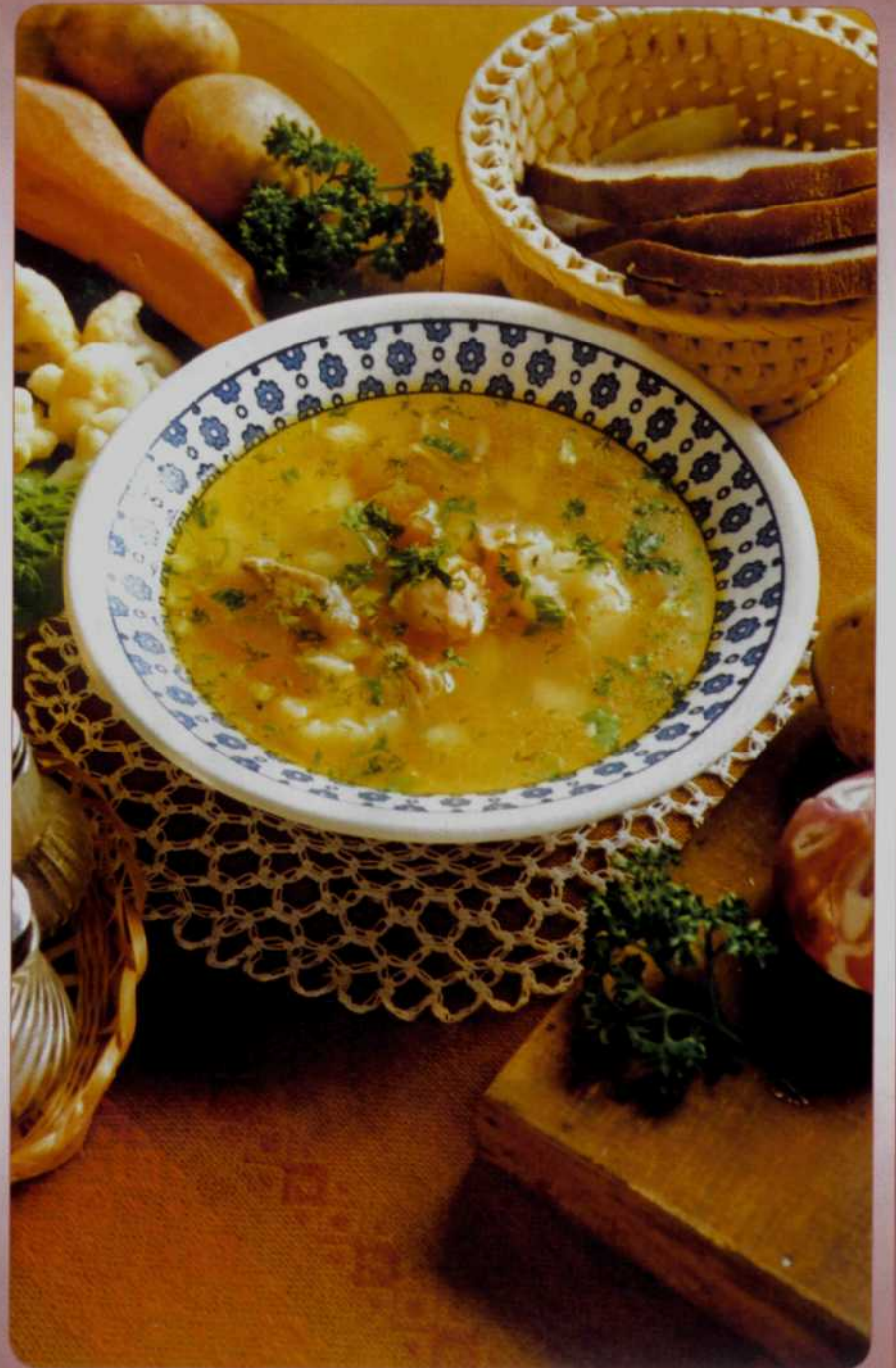
### **ОТРИСОВЫЙ С ОКУНЕМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л рыбного бульона, 300 г риса, 250 г очищенного окуня, 2 вареных яйца, 2 шт. лука-батуна, 50 г очищенных миндальных орехов, 10 г томатного соуса, 20 г мелко нарезанной зелени петрушки, 15 мл оливкового масла, соль по вкусу.













**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очень мелко нарезать лук-батун, посолить и поджарить на оливковом масле, **добавить** томатный соус, рис, рыбу, нарезанную небольшими ломтиками, и посыпать толчеными в ступке миндальными орехами. Затем все потушить, положить в рыбный бульон, варить примерно 20 мин, посыпать мелко порубленными яйцами и зеленью петрушки, все тщательно перемешать, если необходимо, посолить и подать на стол.

.....  
**СУП РЫБНЫЙ «КАПАКЕТТО»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды,  $\frac{1}{2}$  л молока, 1 кг рыбы или 300—400 г филе, 50 г лука, 400 г картофеля, 30 г муки,  $\frac{1}{2}$  стебля лука-порея, зелень петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбное филе варить в воде около 20 мин. Слить бульон в другую кастрюлю. Когда бульон закипит, добавить нарезанный **зеленый** лук и нарезанную картошку, варить 15 мин. Нарезать рыбу кусками и добавить в суп. Варить еще 5 мин. Смешать муку с молоком и добавить в суп. Дать **покипеть** еще немного. Подать с зеленью.

.....  
**СУП РЫБНЫЙ ПО-ТАНСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л воды,  $\frac{1}{2}$  л томатного сока или 500 г пассерованных помидоров, 500 г макрели (или другой рыбы), 240 г консервированного лосося, 100 г лука, соль, перец, лимон, лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Макрель очистить, удалить голову и хвост, разделить на две или более части и прокипятить на умеренном огне 10 мин, добавив мелко нарубленный репчатый лук, лавровый лист и ломтики лимона. Затем доба-

вить томатный сок и лосось. Суп приправить солью, перцем и вскипятить еще раз.

### СУП РЫБНЫЙ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 1 кг свежей рыбы (ерш, палтус, угорь, скумбрия), 40 мл растительного масла, 100 г лука, 50 г зеленого лука, 50 г помидоров, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, ¼ сухой цедры апельсина, 20 мл белого вина, 100 г свежего (обжаренного) хлеба, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу очистить, вымыть, отрезать плавники, голову, хвост разделить на части (желательно удалить кости, мелкую рыбу оставить целиком). Лук нарезать крупными кольцами и обжарить на растительном масле, добавить нарезанные дольками помидоры, зеленый лук, петрушку, тимьян, лавровый лист, растолченный чеснок и натертую корочку апельсина. Все 5 мин протушить, затем добавить хвосты, головы, плавники и рыбу с более плотным мясом (угорь, палтус), посолить и залить водой так, чтобы вся рыба была покрыта. Поставить на сильный огонь, после закипания варить 7—8 мин. Затем добавить рыбу с более мягким мясом и варить еще 7 мин. Суп варить не более 15 мин. Затем снять с огня, добавить вино, сильно поперчить и поставить на совсем слабый огонь еще на 5 мин. Рыбный бульон процедить через сито, положить в него ломтики хлеба и разлить суп по тарелкам. Рыбу подать отдельно. Посыпать зеленью петрушки.

### СУП РЫБНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л рыбного бульона (воды), 300 г бекона, мелко нарезанного, 600 г свежей рыбы, очищенной

от кожи, костей и нарезанной, 250 г помидоров, очищенных от кожуры и мелко нарезанных, 300 г картофеля, очищенного и натертого, майоран, паприка, соль по вкусу. Для клецек: 45 мл молока (воды), 75 г манной крупы, 1 взбитое яйцо, 15 г рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обжарить бекон без масла на сковороде, затем добавить кусочки рыбы. Обжарить 1—2 мин, аккуратно, не разламывая кусочки. Всыпать паприку, влить бульон и довести до кипения, варить 10 мин. Добавить помидоры, картофель и майоран в кастрюлю. Готовить 10 мин, помешивая. Для приготовления клецек смешать все ингредиенты, дать постоять немного<sup>1</sup>, накрыв салфеткой, в течение 5—10 мин. Класть клецки ложкой в суп и готовить 10 мин. Подать суп горячим со свежим майораном и паприкой.

### СУП РЫБНЫЙ С ПРЯНОСТЯМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 1 лук-порей, 500 г рыбных плавников и хвостов, 5 горошин черного перца, 125 мл белого вина, 50 г моркови, 150 г помидоров, 40 мл оливкового масла, 500 г картофеля, 50 г репчатого лука, цедра ⅛ апельсина, 20 мл вермута, 1 кг филе камбалы, 100 г чесночного майонеза, тимьян, шафран, лавровый лист, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбные обрезки, ½ лука-порея, перец, вино, лавровый лист залить горячей водой и варить на слабом огне 10 мин. Процедить и уварить бульон в два раза. Морковь и оставшийся лук-порей нарезать полосками, картофель — ломтиками. Репчатый лук порубить и тушить в масле. Добавить картофель, влить бульон и тушить 20 мин. Морковь и лук-порей обжарить на масле и

тушить 10 мин с помидорами и камбалой. Приправить тимьяном, тертой апельсиновой цедрой и шафраном. Рыбу и овощи вынуть. В оставшийся бульон влить вермут, уварить, смешать с картофелем и полить майонезом. Подать вместе с рыбой и хрустящим багетом.

.....

### **СУП РЫБНЫЙ С ФАСОЛЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 150—200 г фасоли, 300—400 г красной рыбы (соленую предварительно вымочить), 500 г картофеля, 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 1 корень петрушки, 20 мл растительного масла, специи, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Фасоль, предварительно замоченную на 2—3 ч, отварить до готовности, добавить нарезанный брусочками картофель, через 10—15 мин добавить кусочки рыбы, пассерованные на масле лук, морковь, коренья петрушки, специи. Кипятить еще 5 мин, снять с огня, посыпать зеленью и подать.

.....

### **СУП РЫБНЫЙ С ШАФРАНОМ**

**<ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 2 корня пастернака, нарезанных на четверти, 120 г моркови, нарезанных на четверти, 70 г лука, нарезанного на четверти, 2 стебля сельдерея, нарезанных на четверти, 200 г копченого бекона, сок 1 лимона, 450 г рыбьих голов, 450 г свежих мидий, 1 лук-порей, нашинкованный, 2 луковицы шалот, мелко нарезанные, 40 г нарезанного укропа, 450 г пикши, очищенной от кожи и костей, 3 яичных желтка, 60 г сливок, соль, шафран и черный молотый перец.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготовить рыбный бульон. Положить в кастрюлю морковь, лук, пастернак, сельдерея, бекон, лимонный сок, шафран и рыбьи головы, залить водой и довести до кипения. Варить на слабом огне 20 мин, пока не уварится в два раза. Отобрать все открытые мидии и опустить в кипяток. Варить около 4 мин. Перелить суп через сито и вернуть жидкость в кастрюлю. Выбросить все не открывшиеся мидии, а хорошие очистить от ракушек. Добавить в суп лук-порей и шалот, довести до кипения и варить 5 мин. Добавить укроп и пикшу и варить до готовности. Достать шумовкой пикшу и разломать вилкой. В другой миске взбить яйца со сливками. Добавить немного бульона, взбить венчиком и перелить в горячий, но не кипящий суп. Продолжать взбивать венчиком несколько минут, пока суп слегка не загустеет и не прогреется. Не давать закипать. Добавить пикшу и мидии в суп, приправить. Украсить петрушкой и подать горячим.

.....

### **СУП РЫБНЫЙ ФИНСКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1—1½ л воды (рыбного бульона), ½ л молока, 500 г лосося (щуки, окуня), 100 г лука, 500 г картофеля, 30 г муки, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить лук и нарезать крупными кусками. Отварить со специями. Очистить картофель и нарезать небольшими кусками. Также нарезать рыбу. Из бульона достать лук, добавить картофель. Дать супу покипеть около 10 мин, затем добавить рыбу и готовить еще несколько минут до готовности рыбы. Добавить рубленую зелень. Подать суп с растопленным маслом и нарезанным сырым луком, который каждый кладет себе по вкусу.



### СУП РЫБНЫЙ ШОТЛАНДСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 500 г копченого филе пикши, 70 г лука, очищенного и нарезанного, 100 г картофеля, очищенного и нарезанного, рубленая зелень, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кастрюле соединить рыбу, молоко и лавровый лист, варить на слабом огне (иначе молоко подгорит) 2—3 мин. Достать рыбу и положить в молоко лук и картофель. Готовить до мягкости. Когда все овощи будут мягкими, достать лавровый лист и взбить в однородное пюре. Вернуть в кастрюлю и приправить перцем и солью. Разломать рыбу на кусочки, добавить в суп и подать с зеленью.

### СУП С КАЛЬМАРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 120 мл лимонного сока, 500 г кальмаров, 150 г риса, 50 г моркови, 100 г лука, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Филе кальмаров тщательно промыть под холодной проточной водой, натереть солью, еще раз промыть и нарезать. Морковь и лук очистить, вымыть и нашинковать полукольцами. Очищенные и вымытые корни сельдерея и петрушки мелко нарезать. Сложить кальмаров в кастрюлю, залить водой, добавить морковь, лук, лавровый лист, соль, перец, корни сельдерея и пе-

**Размораживать кальмаров холодной воде. Чтобы пленка легче снималась, кальмаров нужно облить горячей водой.**

трушки. Варить на слабом огне до полной готовности кальмаров. Затем вынуть их из бульона вместе с овощами, заложить в него промытый рис и варить 15—20 мин. Положить в суп кальмары и овощи и заправить лимонным соком. Готовый суп накрыть крышкой и дать настояться 5—7 мин.

### СУП С КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ (немецкая кухня)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г филе копченой сельди, 70 г лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 100 г сала, 120 г муки, 2 соленых огурца, 2—3 капли лимонного сока, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанные корни, лук в шелухе, лавровый лист залить водой и довести до кипения. Сало нарезать кубиками, обжарить и перемешать с мукой. Влить процеженный бульон, добавить нарезанное ломтиками филе, нарезанные кубиками огурцы, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и подать.

### СУП С КРЕВЕТКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 200 г вареного мяса креветок, 50 г моркови, 500 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 30 г сливочного масла, 70 г лука, 20 г зелени укропа (петрушки), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанные морковь, лук, петрушку слегка обжарить на масле, отварить в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности. В конце положить в суп мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

### **СУП с кринками по-дальневосточному**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л нежирного куриного бульона, 250 г неочищенных вареных креветок, 50 г мелко нарезанного лука, 10 г очищенного свежего корня имбиря, 15 мл сока лимона, молотый сухой перец чили, 30 г рыбного (соевого) соуса, 130 г мелко нашинкованных листьев капусты, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить креветки. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 мин. Накрыть крышкой и отставить в сторону на 15 мин. Процедить бульон через сито, затем налить обратно в кастрюлю и добавить сок лимона, чили, соус. Варить 2 мин. Добавить креветки и варить еще 1 мин. Подать сразу же после приготовления.

.....

### **СУП с ПОСОСЕМ и ПУКОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 450 мл рыбного бульона, 700 мл воды, 15 мл оливкового масла, 100 г мелко нарезанного лука, 3 пера лука-порей, 50 г мелко нарезанного картофеля, 1 лавровый лист, 300 г филе лосося без кожи, нарезанного кубиками, 150 мл 30%-ных сливок, соль, перец, лимонный сок, зелень петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Разогреть масло в кастрюле с толстым дном. Добавить нашинкованный лук и лук-порей, обжаривать около 3 мин. Добавить картофель, бульон, воду и лавровый лист, посолить. Довести до кипения, убавить огонь, накрыть и варить около 25 мин, пока овощи не станут мягкими. Вытащить лавровый лист. Дать супу остыть, затем из половины супа сделать пюре и отставить. Вернуть пюре в кастрюлю с супом и нагреть на сла-

бом огне. Приправить лосось и добавить его в суп. Готовить 5 мин помешивая, до готовности **рыбы**. Добавить сливки, лимонный сок. Разлить по тарелкам, украсить петрушкой и подать.

.....

### **СУП с мидиями**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 225 мл рыбного бульона, 15 мл оливкового масла, 150 г репчатого лука, нарезанного кольцами, 2 зубчика очень мелко нарубленного чеснока, 800 г консервированных помидоров с соком, 30 г томата-пюре, 60 мл сухого белого вина, 900 г небольших обработанных мидий, 40 г нарубленной зелени петрушки, красный молотый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кастрюле разогреть масло. Положить лук и пассеровать 10 мин. Добавить чеснок и пассеровать еще 2 мин. Положить помидоры с соком, томат-пюре, вино, отваренные и очищенные овощи, мидии, специи и залить водой. Довести до кипения на сильном огне, размяв помидоры ложкой. Кипятить 3 мин. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин. **Перед** подачей посыпать суп петрушкой.

.....

### **СУП С МИДИЯМИ И БАДЬЯНОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 120 мл лимонного сока, 500 г свежих мидий, 150 г риса, 50 г моркови, 100 г лука, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2—3 звездочки бадьяна, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Опустить мидии в кипящую воду и варить на **сильном** огне в течение 5—6 мин под закрытой крышкой, пока они не раскроются. После этого вынуть

мясо из раковин. Тщательно промыть его под холодной проточной водой, чтобы смыть остатки ила. Подготовленные таким образом мидии отварить до готовности в подсоленной и подкисленной половиной лимонного сока воде, а затем откинуть на дуршлаг. Морковь и лук очистить, вымыть и нашинковать полукольцами. Очищенные и вымытые корни сельдерея и петрушки мелко нарезать. Сложить мидии в кастрюлю, залить водой, добавить морковь, лук, лавровый лист, бадьян, соль, перец, корни сельдерея и петрушки. Варить на слабом огне до полной готовности мидий. Затем вынуть их из бульона вместе с овощами, заложить промытый рис и варить 15—20 мин. Положить в суп мидии, овощи и заправить оставшимся лимонным соком. Готовый суп накрыть крышкой и дать настояться 5—7 мин.

.....

### **СУП С МОРСКИМ ОКУНЕМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г морского окуня, 70 г лука, 20 г муки, 30 г растопленного сливочного масла, 30 г томата-пюре, 30 мл густых сливок, ½ ч. л. тимьяна, 50 г измельченной зелени укропа, черный молотый перец, лавровый лист, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленную рыбу тщательно промыть под холодной проточной водой, отделить голову и кожу, филе от костей. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Сложить в кастрюлю голову, кожу и кости, залить водой, добавить тимьян, лук, зелень, лавровый лист и варить на слабом огне 25—30 мин. Полученный бульон процедить, заложить в него нарезанное порционными кусками филе, добавить томат-пюре и продолжать варить до полной готовности рыбы. В сковороде разогреть сливочное масло и спассеровать

на нем муку до желтоватого оттенка, добавив 30 мл горячего бульона. Полученную заправку вылить в суп, добавить сливки, соль, черный молотый перец и довести до кипения. Готовый суп накрыть крышкой и дать настояться 7—10 мин.

.....

### **СУП С ПОМИДОРИМИ ПИКШЕЙ И ШАФРАНОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л рыбного бульона, 1 очищенный зубчик чеснока, 50 г очищенного и мелко нарезанного лука, 100 г очищенного от семян и мелко нарезанного красного перца, 60 мл оливкового масла, 300 г нарезанных помидоров, 150 г картофеля, 400 г нарезанного кубиками филе рыбы, 410 г консервированной белой фасоли, шафран, рубленая зелень петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растереть чеснок, лук, красный перец и 30 мл оливкового масла. Тушить в большой кастрюле 3 мин, помешивая. Нагреть оставшееся масло на сковороде, добавить помидоры, накрыть и готовить на умеренном огне 10 мин. Тем временем добавить к смеси с луком и перцем бульон и картофель, варить при медленном кипении 10 мин. Приправить помидоры и пропустить через сито, добавить к смеси из перца с луком. Добавить рыбу, фасоль, зелень, пряности, оставив немного для украшения. Варить 2—3 мин до готовности рыбы, и подать суп в подогретых тарелках, украсив петрушкой.

.....

### **СУП С РЫБНОЙ ИКРОЙ И ФАСОЛЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г рыбной икры, 300 г фасоли, 70 г лука, 150 г моркови, 1 корень сельдерея, 60 мл томатного сока, 65 мл растительного масла, 40 г измель-

ченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Фасоль замочить в холодной воде на 8 ч (ночь). Затем ее промыть, залить свежей водой и варить на слабом огне 30 мин. Очистить лук, морковь и нашинковать небольшими кусочками. Корень сельдерея вымыть и измельчить. Фасоль вынуть из отвара и слегка отжать, затем положить в кастрюлю, добавить обработанную рыбную икру, лук, морковь, корень сельдерея, томатный сок, растительное масло и залить водой. Варить, периодически помешивая, на слабом огне до полной готовности рыбной икры и фасоли. За 10 мин до конца варки добавить перец, соль и измельченную зелень укропа. Готовому супу дать настояться 5—7 мин.

### СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ХЕКА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды, 1 кг хека, 700 г картофеля, 50 г лука, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 лавровый лист, 50 г белого хлеба, 60 мл молока, 25 г сливочного масла, 1 яйцо, сметана, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу разделить на филе. Хребтовые кости, плавники и головы без жабер залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену, добавить соль, специи и варить 40 мин на умеренном огне, после чего процедить, положить в бульон картофель и варить до готовности. Из филе приготовить фарш. Для этого мясо хека вместе с белым хлебом, размоченным в молоке, дважды пропустить через мясорубку. Добавить масло, яйцо, соль, перец и все перемешать. Сформировать маленькие фрикадельки и опустить их в кипящий бульон, когда картофель станет мягким. Перед подачей на стол в тарелки положить зелень и сметану.

### СУП ТОМАТНЫЙ С КАЛЬМАРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** <sup>3</sup>/<sub>4</sub> л томатного сока, <sup>1</sup>/<sub>3</sub> л воды, 200 г сливок, 30 г сливочного масла, 20 г муки, 700 г кальмаров, 50 г сыра, 200 г сухариков, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить кальмары 2 мин в кипящей соленой воде, остудить, нарезать соломкой. Обжарить муку на сливочном масле, залить сливками и водой, довести до загустения. В кастрюле вскипятить сок, добавить муку, отваренные кальмары, приправить и варить 5 мин. Подать горячим, добавив в тарелки натертый сыр и сухарики.

### СУП ТОМАТНЫЙ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЛОСОСЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды, 240 г консервированного лосося, 100 г крупного риса, 150 г маслин без косточек, 50 г лука, 150—200 г томата, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> лимона, 30 г сливочного масла, перец горошком, перец черный молотый, чили, укроп и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Вскипятить воду, добавить рис, соль, довести до полуготовности. Положить мелко нарубленный лук. Лосось разломать на небольшие кусочки и вылить вместе с маслом в рис. Добавить нарезанные кружочками маслины, 3—4 кружочка лимона (вместе с кожурой). Когда рис будет готов, добавить томат, перец, молотый и горошком, укроп, соль. Положить масло, снять с огня.

### СУП ТОМАТНЫЙ С КРЕВЕТКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> л томатного сока, 30 мл растительного масла, 50 г лука, нарезанного полукольцами,

2 крупных клубня фенхеля, нарезанные полукольцами, 50 г нарезанного картофеля, 125 г отваренных маленьких креветок, 150 г помидоров, очищенных от кожуры и мелко нарезанных, 20 г рубленой петрушки, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в кастрюле, обжарить лук и фенхель 3—4 мин, помешивая. Добавить картофель, воду, томатный сок, лавровый лист и соль. Убавить огонь и варить еще 25 мин, помешав 1—2 раза, пока овощи не станут мягкими. Дать супу немного остыть и сделать из него пюре. Вернуть суп в кастрюлю и добавить креветки. Варить около 10 мин на слабом огне, чтобы суп разогрелся. Добавить в суп помидоры и зелень, приправить. Разбавить немного томатным соком, если нужно. Разлить по подогретым тарелкам, украсить зеленью и подать с тостами.

.....

### СУП-ПЮРЕ № РЫБЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 мл молока, 750 г карпа (судака, кеты), 60 г муки, 60 мл масла, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г лука, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; сварить бульон из костей с кореньями и половиной лука. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить в масле с мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с половиной масла, развести рыбным бульоном, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15—20 мин. Затем суп процедить и протереть через сито, развести горячим молоком, посолить. Подать суп с кусочками рыбы.

.....

### МП-ПЮРЕ № РЫБЫ И СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г филе свежей морской рыбы, 700 г помидоров, 70 г моркови, 30 г корня петрушки, 100 г лука репчатого, 80 г масла сливочного, 50 г муки, 75 г отварного риса, 50 г сметаны, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Филе рыбы нарезать на кусочки и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Отваренную рыбу дважды пропустить через мясорубку. Очищенные и нарезанные морковь, корень петрушки и лук пассеровать. Пассерованные овощи соединить с нарезанными помидорами и отварить до готовности, после чего протереть через сито. Протертую массу соединить с измельченной рыбой, белым соусом, хорошо перемешать, посолить и варить все вместе 5—7 мин. Подать суп в тарелке, в которую положен отварной рассыпчатый рис, заправить сметаной.

....

### УХА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½—3 л воды, 1 кг рыбы, 50 г репчатого лука, 50 г лука-порея, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 50 г икры, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Наиболее вкусная уха приготавливается из живой рыбы (стерляди, окуня). Уху можно варить также из судака или разной мелкой рыбы, за исключением карася и линя. Для придания ухе необходимой клейкости мелкую рыбу (ершей, окуней) следует варить, не счищая с них чешуи, выпотрошенными, тщательно промытыми. У окуней кроме внутренностей надо удалить и жабры, иначе бульон приобретет горьковатый привкус. Подготовленную рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить очищенные коренья, лук, соль и варить при медленном ки-

пении 40—60 мин. После этого бульон процедить. Для того, чтобы получить прозрачную уху, надо произвести оттягивание (осветление) паюсной или зернистой икрой. Для этого икру растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодную воду, до получения тестообразной массы. Растертую икру развести 250 мл холодной воды, добавить стакан горячей ухи и, размешав, влить в два приема в кастрюлю с горячей ухой. После того как будет влита первая часть, уха должна закипеть, и только тогда влить остальную часть оттяжки. При вторичном закипании ухи крышку с кастрюли снять и варить при слабом кипении 15—20 мин. Когда уха будет готова, ее надо снять с огня и дать постоять 10—15 мин, чтобы оттяжка осела на дно кастрюли. После этого осторожно процедить. Готовую уху подать с кулебякой, расстегаями. В тарелку с ухой можно положить кусок вареной рыбы.

.....  
**УХА БЫСТРАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 50 г лосося, 50 г форели, 50 г семги, 50 г зелени петрушки, 50 г лука-шалота, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу нарезать кубиками 2х2 см, положить в кипящий бульон, добавить лук, мелко нарезанный или раздавленный зубчик чеснока и варить на слабом огне 15 мин. За 2 мин до готовности вытащить лук и всыпать рубленую петрушку. Подать в глиняных горшочках.

.....  
**УХИЗ ЕРШЕЙ И ОКУНЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг ершей, 1 кг окуней, 100 г репчатого лука, 200 г корня петрушки, 200 г картофеля, 20 г зелени укропа, соль и специи по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ершей и окуней промыть и выпотрошить, удалить жабры. С окуня снять филе. Ершей и оставшиеся после разделки окуней головы, кожу и кости залить холодной водой, добавить лук, корень петрушки, соль, специи и варить 2—3 часа до полного разваривания ершей. Отвар процедить через сито. Бульон довести до кипения, опустить в него филе окуня, варить до готовности, переложить в тарелку с укропом, залить бульоном и подать. Отдельно подать ломтики лимона и веточки зелени. Для вкуса в бульон добавить отвар из отдельно сваренного в небольшом количестве ухи нерассыпчатого картофеля сладких сортов.

.....  
**УХА № КАРАСЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 5 л воды, 1 кг индюшки, 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> кг рыбной мелочи, 2 кг осетрины, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> кг стерляди, 50 мл водки, соль и специи по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Крепкий индюшиный бульон процедить. Рыбную мелочь завернуть в тряпицу, опустить в бульон, выварить до кашеобразного состояния и вынуть. Осетрину нарезать толстыми ломтями, варить до полуготовности, затем вынуть и пожарить (потушить) на второе. Процедив бульон, опустить в него стерлядь, лук, пряности и варить 15—20 мин. Затем вынуть стерлядь, добавить в бульон водку. Подать сразу после приготовления.

.....  
**УХА ИЗ НАЛИМА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 г рыбного бульона (ухи), 90 г мяса и печени налима, <sup>1</sup>/<sub>5</sub>лимона, 2—3 перца горошком, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** С налима снять кожу, отделить печень, после чего рыбу тщательно промыть, а затем нарезать на порционные куски. Сварить рыбу так же, как стерлядь (см. Уха из стерляди). Печень сварить отдельно в подсоленной воде. Подать уху с куском рыбы и печени. Отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень. К ухе можно подать расстегаи с вязигой.

.....  
**УХА ИЗ ПЕТУХА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л воды, 500—600 г мелкой рыбы, 1 кг щуки, 1 кг петуха, 50 г моркови, 300 г картофеля, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г лука, 15 мл водки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обработанного петуха залить холодной водой и поставить на огонь. Когда закипит, положить морковь, петрушку, сельдерей и луковицу, разрезанные пополам, картофель. Посолить. Периодически снимать пену. Затем вынуть петуха, коренья и лук. В бульон положить очищенную, промытую мелкую рыбу. Уху готовить на очень слабом огне при едва заметном кипении. Выварив мелочь, ее вытащить и выбросить. Филе щуки, нарезанное порционными кусками, положить в бульон с уже готовыми овощами и варить еще 5 мин. Если уху готовят «на природе», уголек из костра потушить в котелке — это придаст неповторимый запах «с дымком». Перед подачей на стол влить водку.

.....  
**УХА № СПЕШИЙ РЫБЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 250 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 30 мл растительного масла, 1 кг рыбы (карп, окунь), 50 мл водки, зелень, специи, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Морковь и 50 г лука нашинковать и обжарить на растительном масле. Картофель нарезать кубиками. Все сложить в кастрюлю. Залить кипятком и варить 10 мин. Положить в бульон свежую рыбу и целую очищенную луковицу. Варить еще 10 мин, снимая пену. При варке влить растительное масло, чтобы осветлить бульон. Добавить зелень, соль, специи, водку. Прокипятить. Подать в горячем виде. Вместо свежей рыбы можно использовать мороженую (осетр, судак).

.....  
**УХА ИЗ СТЕРЛЯДИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 г рыбного бульона (ухи), 95 г стерляди, 2 г сливочного масла, 5 г моркови, <sup>1</sup>/<sub>3</sub> лимона, 2—3 перца горошком, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Стерлядь очистить, выпотрошить и хорошо промыть. Соскоблить ножом с кожи слизь, а затем для полного ее удаления протереть рыбу салфеткой. В порционную миску или сотейник налить прозрачный рыбный бульон, довести его до кипения, заложить куски стерляди, добавить перец горошком и варить 10—15 мин (в зависимости от величины кусков рыбы). Появляющуюся на поверхности пену удалять, оставляя блески жира. Если на поверхности ухи недостаточно жира, то его нужно ввести дополнительно. Для этого морковь, измельченную на терке, пассеровать на сливочном масле, процедить и влить несколько капель масла в бульон. После тепловой обработки от рыбы отделить хрящи. Подавать уху в той же миске, в которой она варилась, или в подогретой тарелке,

*Рыбу нужно размораживать в холодной воде, добавив немного соли.*

в которую положить кусок стерляди и налить рыбный бульон, Отдельно подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень. К ухе можно также подать расстегаи или кулебяку с вязигой.

.....  
**УХА ПЕКАННАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл воды, 10 г трески, 100 г палтуса, 100 г морского окуня, 30 г репчатого лука, 15 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г картофеля,  $\frac{1}{8}$  лимона, 1 яйцо, 25 г сливочного масла, 20 г муки, соль, лавровый лист, перец черный горошком, шафран, укроп по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Головы, хвосты, кости от разделанной рыбы вместе с овощами варить 20—30 мин на умеренном огне. Бульон процедить и отварить в нем в течение 5 мин крупные куски филе рыбы. Затем рыбу вынуть, обмакнуть во взбитое с мукой яйцо, слегка обжарить. Перед подачей налить бульона в тарелки, обжаренную рыбу подать отдельно.

.....  
**УХА РОСТОВСКАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 мл бульона (ухи), 95 г судака, 150 г картофеля, 20 г корня петрушки, 25 г лука, 85 г помидоров, 10 г масла сливочного, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В процеженный бульон из рыбных костей положить картофель, лук, корень петрушки, нарезан-

Если рыба трудно чистится, обдайте ее кипятком  
или, взяв за голову и хвост, растяните.

ные дольками, и варить в течение 20—25 мин. За 10—15 мин до готовности в кипящий бульон положить 1—2 куска филе судака, а через несколько минут — помидоры и специи. По окончании варки в уху добавить сливочное масло.

.....  
**УХА РЫБАЦКАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 400 мл бульона (ухи), 30 г судака свежего (налима), 150 г картофеля, 20 г репчатого лука, 5 г масла сливочного, перец горошком, лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Бульон процедить, заложить в него картофель целыми клубнями, лук головками, куски подготовленной рыбы и варить 25—30 мин, снимая появляющуюся на поверхности пену. За 10—15 мин до готовности добавить перец, лавровый лист и соль. После окончания варки в бульон положить сливочное масло. Подать уху с кусками рыбы, картофелем, луком и зеленью.

.....  
**УХА РЫБАЦКАЯ С КРУПОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$ —2 л воды, 1 кг рыбной мелочи, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 г корня петрушки, 70 г пшеницы, 15 мл масла растительного, 2 лавровых листа, 5—6 горошин черного душистого перца, 50 г зелени укропа.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбную мелочь выпотрошить, промыть, опустить в холодную воду, варить 1—2 ч, а затем процедить

Если при потрошении рыбы случайно разшилась сельдь, протереть места, на которые она попала, солью и промыть холодной водой — горечь пропадет.



через сито. Овощи нарезать ломтиками и пассеровать на растительном масле. В кипящий рыбный бульон засыпать перебранное и промытое пшено, проварить его 10—15 мин, затем добавить пассерованные овощи и доварить уху до готовности крупы и овощей. При подаче уху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### УХА РЫБАЦКАЯ С ПОМИДОРАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½—2 л воды, 1 кг рыбной мелочи, 500 г судака (карпа, щуки, окуня, трески), 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 г корня петрушки, 300 г помидоров, 30 г сливочного масла (маргарина), 2 лавровых листа, 5—6 горошин душистого перца, 50 г зелени укропа, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из рыбной мелочи сварить бульон так же, как указано в предыдущих рецептах. В бульоне сварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем извлечь ее, а бульон процедить. Овощи и коренья нарезать соломкой и пассеровать на масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко нарубить, прогреть на масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон. В полученный бульон заложить пассерованные овощи, коренья и варить их до готовности. В конце варки в уху добавить лавровый лист и перец. При подаче в суповую тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

### УХА РЯДОВАЯ ИЗ МОРЕНОЙ РЫБЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 мл воды, 100 г трески, 100 г палтуса, 100 г морского окуня, 30 г лука репчатого, 15 г моркови, 15 г корня петрушки, 50 г картофеля, ¼ лимона, лавровый лист, перец черный горошком, шафран, укроп, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой морковь и корень петрушки, измельченный репчатый лук, прокипятить 10—15 мин на умеренном огне до полуготовности картофеля, затем заложить все пряности, кроме укропа, а через 3 мин нарезанную крупными кусками рыбу и варить еще 7—8 мин на умеренном огне. При необходимости досолить. За минуту до готовности засыпать укроп, дать настояться, положить лимон.

### УХА С ИКРОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½—3 л воды, 150 г ершей (окуней), 8 г икры паюсной, 5 г корня петрушки, 5 г корня сельдерея, 10 г лука, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обработанную рыбу залить холодной водой и, постепенно нагревая, довести до кипения, затем удалить пену, добавить петрушку, сельдерей, лук и продолжать варку в течение 40—50 мин. Готовый бульон процедить и осветлить оттяжкой из икры (см. Уха). Приготовленную оттяжку влить в бульон, хорошо размешать, накрыть посуду крышкой, нагреть до кипения, удалить пену и продолжать варку при слабом кипении 20—30 мин. Готовый бульон снять с огня и дать ему настояться (оттяжка оседает на дно), а затем процедить. При изготовлении большого количества ухи оттяжку можно вводить в два приема. При варке в бульон следует добавить стебли петрушки и сельдерея, которые придают бульону (ухе) приятный аромат и красивый зеленоватый оттенок. Уху подать в пиалах.

*Рыбу, пахнущую тинной, обмойте в крепком холодном растворе соли. Неприятный запах исчезнет.*

Отдельно на пирожковой тарелке подать расстегаи или кулебяку с вязигой или рыбным фаршем.

.....  
уха с КУРИЦЕЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 400 г рыбы свежемороженой (свежей), 50 г лука, 300 г курицы, 50 г моркови, 100 г картофеля, 30 мл растительного масла, 2 ч. л. сухих трав (мяты, ромашки, душицы, листьев малины, смородины), соль по вкусу.

\* **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рыбу обработать, нарезать на куски поперек волокон. Нарубить курицу на мелкие кусочки вместе с костями, добавить потроха, крылья, лапы. Рыбу и курицу залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне и варить 15—20 мин. Добавить крупно нарезанный картофель, натертую луковицу, нарезанную морковь, сухие травы, посолить и варить еще 10 мин после закипания. Заправить уху растительным маслом.

.....  
УХА с шампанским

Первый способ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 350 мл шампанского, 1 кг ершей, 1—1½ кг стерляди, 100 г лука репчатого, 50 г корня петрушки, 200 г корня сельдерея, 50 г зелени укропа, ½ стакана икры от разделанной рыбы (ершей, окуней), 50 г зеленого лука нашинкованного, ½ лимона, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить уху из ершей с кореньями, процедить и осветлить икрой. Стерлядь нарезать кусками, вытереть насухо полотенцем, положить в горячую прозрачную уху и варить на слабом огне до готовности (примерно 15 мин после закипания). Куски готовой стерляди

выложить в суповую тарелку, посыпать зеленью и осторожно залить процеженной ухой. Шампанское подать или отдельно, или, по желанию, для остроты вкуса его влить в уху. К ухе подать также очищенные от кожуры и семян лимоны и мелко нарезанный зеленый лук.

Второй способ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 350 мл шампанского, 300 г ершей, 300 г окуней, 300 г сига (курицы), 700 г филе стерляди, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 100 г зеленого лука, 3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 50 г паюсной икры (2—3 яичных белка), ½ лимона, 50 г укропа, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Варить мелкую рыбу с кореньями, пряностями и солью под крышкой на слабом огне 2 ч, снимая пену. Паюсную икру смешать со 175 мл холодной воды, добавить 250 мл горячей ухи, размешать и полученную смесь влить в уху. Мешать деревянной лопаточкой 2 мин в одну сторону и отставить на 10—15 мин. Затем процедить уху через салфетку. Почистить стерлядь и промокнуть ее досуха полотенцем. Вновь довести до кипения рыбный бульон и положить в него стерлядь. Когда рыба всплывет, сделать огонь минимальным и варить еще 15 мин. Затем влить шампанское и, не доводя до кипения, снять с огня. Выложить кусочки рыбы в подогретые тарелки, залить еще раз процеженной ухой и посыпать рубленым укропом. Отдельно подать ломтики лимона, очищенные от зерен и кожуры, и мелко нарезанный зеленый лук.

.....  
на СТЕРЛЯДЬ с КУРИЦЕЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 1 кг свежей стерляди, 1 кг курицы, 500 г рыбной мелочи, 50 г лука, 50 г моркови, 1 ко-

рень сельдерея, 100 г картофеля, 30 мл растительного масла, 80 мл водки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Стерлядь почистить, выпотрошить. Курицу залить водой, довести до кипения, варить 30 мин. Рыбную мелочь, не очищая, завернуть в марлю, положить в бульон с курицей и варить все вместе еще 10 мин. Удалить курицу и рыбу, бульон процедить, посолить. Овощи очистить, мелко нарезать. Масло разогреть на сковороде, обжаривать овощи 3 мин и добавить в бульон. Стерлядь порезать на порционные куски, опустить в готовый бульон и варить 5 мин. Перед окончанием влить в бульон водку. Разложить кусочки стерляди по тарелкам, залить бульоном.

.....  
**на тройная**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 100 г моркови, 150 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, 50 г зелени, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать тушки судака и окуня. Пасеровать нарезанные морковь и лук. Добавить воду, кусочки рыбы, зелень, посолить. Отварить, бульон процедить. Отделить мясо рыбы от костей. Положить куски осетрины в бульон и варить 5 мин. В готовую уху добавить все и зелень.

.....  
**ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С РЫБОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 1 кг рыбы, 300 г щавеля, 300 г шпината, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г лука, 100 г моркови, 1 лавровый лист, 50 г лука-порея, 3—5 горошин черного перца, 50 г зеленого лука, 30 г муки, 30 г масла, 100 г сметаны, 2 яйца, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить отвар, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с отваром. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и в конце жарки добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалить в муке и обжарить до полуготовности с двух сторон. Процедить отвар, в котором варились рыбные отходы и соединить его с шпинатом, щавелем и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и варить все вместе 10—12 мин. Перед подачей на стол заправить щи сметаной и яйцом.

.....  
**ЩИ КИСЛЫЕ С КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, ½ копченой сельди, 600 г квашеной капусты, 70 г моркови, 150 г лука, 30 г томата-пюре, 60 г жира, 20 г муки, 70 г сметаны, 20 г нарезанной зелени, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Квашеную капусту мелко порубить, сложить в посуду и тушить с томатом-пюре, жиром, водой на слабом огне до мягкости, изредка помешивая. Лук репчатый мелко порубить, а морковь нарезать кубиками и обжарить. Корень петрушки также нарезать кубиками. В кипящую воду положить тушеную капусту, поджаренные лук, морковь, петрушку, нарезанное соломкой филе копченой сельди и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки щи заправить поджаренной мукой. Перед подачей на стол заправить сметаной и посыпать зеленью.

.....

### **ЩИ РЫБНЫЕ № ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1 кг ершей, 1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> кг осетрины, 50 г лука, 50 г зелени петрушки, 200 г шпината, 200 г щавеля, 120 г муки, 30 г сливочного масла, 230 г сметаны, 5 яиц, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить бульон из ершей, добавить зелень и пряности, процедить. Осетрину ошпарить кипятком, снять кожу, рыбу же опустить в холодный бульон, вскипятить, варить на слабом огне. Затем вынуть, остудить, снять с хрящей, разрезать на порции. Шпинат, щавель вымыть, отжать, опустить в соленый кипяток, сварить, откинуть их на сито, обдать холодной водой. Когда вода стечет, протереть через сито, положить шпинат и щавель в миску, развести 150 мл горячего бульона, влить остальной бульон, заправить щи пассерованной на масле мукой и сметаной. Опустить осетрину в горячие щи, подать с вареными вкрутую яйцами.

# **МЯСНЫЕ СУПЫ**

Слово «бульон» появилось в русском языке в XVIII веке. До того времени на Руси такого кушанья не знали. Вернее, знали, но под другим названием — «навар» — и как отдельное блюдо не употребляли. Долго ли протянешь на такой еде? Воду, в которой варилось мясо, рыба, грибы или овощи (тот самый навар) использовали для приготовления густых супов, заправляя крупой, салом, овощами. Отсюда понятие «наваристый».

Бульоны как самостоятельные кушанья заимствованы из французской (и отчасти немецкой) кухни. Во Франции популярны легкие бульоны из птицы. Для пикантности в них добавляют пряные травы и специи, а для питательности — взбитые яйца или сливки. В Германии предпочитают крепкие, жирные бульоны. Крепости добиваются многократной варкой: в одной кастрюле готовится сначала мясо, потом птица, потом овощи, снова мясо... И так до бесконечности — до той минуты, пока хозяйка не решит, что бульон хорош. Такой многосоставный бульон подается с жареными пирожками, сухариками или кнедликами.

Полезность крепких бульонов относительна, поскольку при многократной длительной тепловой обработке витамины разрушаются. А вот легкие бульоны, напротив, и полезны, и хорошо усваиваются.

На основе бульонов можно приготовить много первых блюд: борщи, супы, рассольники, солянки и т. д. Особое место в восточнославянской кухне отведено рассольникам. Это русское блюдо, позже заимствованное украинской кухней. Технология приготовления рассольника предусматривает пассеровку лука на растительном масле с добавлением небольшого количества муки. При варке в рассольник добавляют стакан огуречного рассола, а также спассерованные соленые огурцы — обязательные компоненты рассольников — очищенные и бланшированные петрушку и сельдерей. Кроме того, обязательным компонентом есть репчатый лук, белые коренья, картофель, морковь. Также распространение получили рассольники с крупами — перловой, рисовой, овсяной. Готовят рассольник на мясном (рыбном) бульоне, с почками, потрохами и другими мясными и рыбными продуктами, а также с грибами.

.....  
**БОЗБАШ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г баранины, 200 г лущеного гороха, 500 г картофеля, 150 г яблок, 150 г лука, 60 г томата-пюре, 60 г масла, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Промытую баранину нарезать кусками средней величины, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену. В отдельной кастрюле отварить перебранный и промытый горох, залив его  $\frac{1}{2}$  л холодной воды. Варить горох надо на слабом огне. Примерно, через 1—1 $\frac{1}{2}$  в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие косточки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20—25 мин. Подать бозбаш, посыпав мелко нарезанной зеленью.

.....  
**БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{1}{2}$  л воды, 400 г ветчинных костей, 50 г сосисок, 700 г свеклы, 300 г картофеля, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 50 г репчатого лука, 100 г томата-пюре, 10 г свиного сала, 15 мл 9%-ного уксуса, специи и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В воде варить ветчинные кости. Свеклу в кожуре варить отдельно, добавив уксус, чтобы сохранить цвет. Затем отвар слить, а свеклу очистить от кожуры. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, и варить 10—15 мин, затем добавить спассерованные овощи с томатом-пюре, свеклу, нарезанную соломкой,

специи и варить борщ до готовности. Подать борщ с кусочками мяса и сосисок, сметаной и зеленью.

.....

### **БОРЩ московский**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г говядины, 60 г ветчины, 50 г сосисок, 150 г мясных костей, 50 г ветчинных костей, 20 г топленого масла, 200 г свеклы, 300 г свежей капусты, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 50 г репчатого лука, 30 г томата-пюре, сахар, 9%-ный уксус, сметана, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Капусту нарезать лапшой, морковь, свеклу, петрушку — соломкой, лук нашинковать. Морковь и лук пассеровать, свеклу с петрушкой тушить в смеси томат-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения и варить до **полуготовности**, затем добавить свеклу, морковь и лук. Проварив 10—15 мин, заправить борщ сахаром, солью, если требуется — уксусом, и довести до кипения. Вареное мясо и ветчину, нарезать крупными кусками, сосиски, нарезанные поперек, залить бульоном и довести до кипения. Мясные продукты положить в тарелку при подаче.

.....

### **БОРЩ пасхальный (еврейская кухня)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500—600 г мяса, 200 г свеклы, 400 г картофеля, 50 г лука, 50 г моркови, 1 корень петрушки, сахар, соль, **черный** молотый перец, имбирь и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену. Посолить, положить лук, морковь и корень

петрушки, варить на умеренном огне до полуготовности. Свеклу очистить, **промыть и сварить целиком** в отдельной посуде. Снять с огня бульон, вынуть мясо, ошипать его с костей. Бульон процедить и положить в него мясо. Добавить очищенный и промытый целый картофель. Продолжать варить на слабом огне. Вареную свеклу нарезать тонкой соломкой и опустить в бульон. Долить борщ процеженным свекольным отваром, добавить сахар, приправить и при необходимости посолить. Подержать блюдо на огне еще 10 мин. Подать с мацей (тонкие сухие лепешки из пресного теста).

.....

### **БОРЩ с РЕПОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 300 г репы, 500 г говяжьих (телячьих) костей, 150 г свеклы, 300 г картофеля, 50 г лука, 50 г моркови, 90 г томат-пюре, 20 г сала (маргарина), 15 мл 9%-ного уксуса, 30 г сметаны, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить бульон из костей, добавить нарезанные брусочками картофель, репу и варить до полуготовности. За 10 мин до окончания варки добавить отваренную и нашинкованную соломкой свеклу, пассерованные на сале репчатый лук, морковь, томат-пюре, специи, посолить и варить на слабом огне до готовности. При подаче на стол заправить сметаной.

.....

### **БОРЩ со свиным языком**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л крепкого говяжьего бульона, 1 л воды, 500 г свиного языка, 50 г лука, 30 г смальца, 500 г капусты, 50 г моркови, 250 г картофеля, 150 г свеклы, 150 г хлеба, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенный и промытый язык положить в кастрюлю, залить водой, отварить. Затем вынуть, снять кожу и нарезать кусочками, а бульон процедить. Мелко нарезанный лук обжарить в жиру до золотистого цвета, добавить нарезанную кубиками морковь, нарезанную полосками капусту и потушить. К крепкому говяжьему бульону долить отвар из языка, нарезанный язык, тушеные овощи и ломтики хлеба. Когда борщ закипит, добавить нарезанный кубиками картофель и нашинкованную мелкими брусочками свеклу. Борщ варить при сильном кипении еще 15—20 мин, посолить, поперчить и снять с огня.

### БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ПАМПУШКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 250 г говядины с косточкой, 500 г капусты, 100 г свеклы, 100 г моркови, 200 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 100 г лука, 100 г сала, 30 г муки, 10 г томатной пасты, укроп, корень и зелень петрушки, лавровый лист, сметана, уксус, растительное масло, соль по вкусу. *Для теста:* 160 г муки, 10 г сахара, 5 г дрожжей, 5 мл растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить мясо почти до готовности. Вынуть, разрезать его на 4 части и положить обратно в кипящий бульон вместе с нарезанными соломкой капустой и картофелем. Посолить и варить на слабом огне. Потушить в бульоне с растительным маслом и уксусом нарезанную соломкой свеклу. Пассеровать с мукой и томатной пастой коренья и лук и добавить все вместе со свеклой в борщ (через 15 мин после закладки капусты). Нарезать сало, растереть его с чесноком и вместе с приправами добавить в борщ за 5 мин до готовности. Вымесить тесто, испечь 16 пампушек и смочить их соусом. Для пригото-

вления соуса растереть с солью чеснок, добавив растительное масло и немного воды. Разлить борщ по тарелкам, заправить сметаной, посыпать измельченной зеленью. Подать пампушки.

### БУЛЬОН КРЕПКИЙ С ХРЕНОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г говядины, 300 г мозговых костей, 50 г зелени, 350 г помидоров, 1 стебель лука-порея, лавровый лист, черный перец горошком, соль, хрен по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Репчатый лук разрезать поперек пополам и обжарить поверхность среза. Мясо, кости, нарезанные кубиками овощи и зелень залить холодной водой, довести до кипения и снять пену. Добавить перец, посолить и варить на слабом огне под крышкой около 2 ч. Из помидоров вынуть семена и нарезать дольками. Лук-порей нарезать тонкими полосками. Хрен очистить и нашинковать тонкими ломтиками. Бульон процедить, снять жир и снова подогреть. Добавить лук-порей, дольки помидоров и хрен и варить около 10 мин. Разлить по тарелкам и украсить.

### БУЛЬОН ЕКЛЕЦКАМИ ИЗ ТРИТТ МЯСА

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2—2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л прозрачного бульона. Для клецок: 100 г филе курицы, 1 яичный белок, 50 мл молока, 150 г белого хлеба, соль и перец по вкусу.

*Чтобы мясо было мягче быстрее сварилось, бульон солить в конце варки.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Для приготовления клецок мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще раз через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать. После этого, добавляя молоко по столовой ложке, взбить массу лопаточкой, протереть через сито для получения гладкой однородной массы. Эту массу опускать в горячую воду. Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить на тарелки, залить куриным бульоном и посыпать зеленью петрушки.

### ..... **БУЛЬОН С ОВОЩАМИ «ДОМАШНИЙ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 250 г мясного нежирного фарша, 50 г моркови, 200 г репы, 100 г лука, 2 яичных белка, 100 г сушеных яблок, сухие листья малины, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясной фарш, пропущенный через мясорубку с морковью, репой и луком, развести водой до жидкой консистенции и влить в теплую воду. Добавить сухие листья малины, быстро довести до кипения, варить 2—3 мин. Настаивать без нагрева около часа. Снова поставить на огонь, ввести взбитые яичные белки, перемешать, довести до кипения, варить на слабом огне без кипения 10 мин. Настаивать без перемешивания 30 мин. Бульон аккуратно процедить и использовать для приготовления супов, а гушу — как гарнир.

Если мясной бульон был наваристым, мясо положить в кастрюлю, когда вода еще холодная. Если мясо было жидким, положить его в кастрюлю, когда вода закипит.

### ..... **БУЛЬОН С ПОТРОХАМИ** (китайская кухня)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л мясного бульона, 600 г куриных потрохов, 10 г рисовой водки, 30 г имбиря, 15 г соевого соуса, 15 г куриного жира, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Куриные потроха промыть, ошпарить кипятком и отварить до мягкости. Подготовленные потроха нарезать ломтиками, переложить в отдельную посуду, залить готовым бульоном, довести до кипения, снять пену, добавить растопленный куриный жир, водку, имбирь, соевый соус, соль и перелить в суповую тарелку или глубокую пиалу.

### ..... **БУЛЬОН С ТВОРОЖНЫМИ КУБИКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л мясного бульона, 100 г мягкого творога, 1 яйцо, 20 г сыра «Чеддер», цедра 1/2 лимона, тертый мускатный орех, 10 мл растительного масла (для смазывания пергамента), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Творог протереть через сито, посолить, растереть с яйцом, добавить тертый сыр, пряности по вкусу. Готовить на водяной бане в небольшой форме для запекания, в которую предварительно поместить промасленный пергамент или фольгу. Вынув, нарезать небольшими кубиками, выложить в суповую миску и залить кипящим супом.

Если после бульона осталась вода, нужно вынуть в бульон кубики и варить. Если вода осталась на поверхности, ее легко можно будет собрать.



### БУЛЬОН ХЛЕБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л мясного бульона, 200 г пшеничного хлеба, 250 мл молока (воды) для размачивания хлеба, 2 яйца, 90 г сливочного масла, 60 г муки, 90 г сметаны, 40 г измельченной зелени петрушки (укропа), молотый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Хлеб замочить в теплом молоке. Когда разбухнет, отжать, добавить яйца, масло, перец, муку и соль. Все тщательно перемешать. Сформировать из массы шарики (фрикадельки) и сварить в готовом кипящем бульоне. Варить до тех пор, пока фрикадельки не всплывут. Вынуть их шумовкой, разложить в тарелки по 6—8 штук, залить процеженным бульоном, заправить сметаной и зеленью.

### КАПУСТНЯК

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 400 г мяса на кости, 200 г картофеля, 50 г лука, 200 г кислой капусты, 200 г пшена, специи и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо отварить, слив первый бульон. Морковь и половину лука натереть на терке и поджарить до золотисто-румяного цвета. Капусту потушить в небольшом количестве воды 10—15 мин. Положить в бульон нарезанный кубиками картофель, вторую половину сырого лука. Проварить 5—10 мин с пшеном. Добавить жареный

*В пересоленный бульон не следует добавлять воду. Лучше опустить в него марлевый мешочек с кашей, сваренной без соли, опустить также 2—3 сырых очищенных картофелины и прокипятить.*

морковь и лук, капусту. Варить еще 7—10 мин. Заправить солью, специями. Подать со сметаной.

### КРУПЕНИК ПОЛЬСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 50 г перловой крупы, 200 г картофеля, 300 г костей, 15 г сушеных грибов, 75 г моркови, 1/2 корня сельдерея, 40 г лука, 30 г сливочного масла, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из костей, грибов и овощей (кроме картофеля) сварить бульон и процедить. Грибы и овощи нарезать мелкими кубиками. Перловую крупу сварить отдельно, добавив часть масла. В бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить до готовности, затем добавить подготовленные грибы, овощи, отваренную крупу. Крупеник посолить, довести до готовности. Затем положить мелко нарубленную зелень, смешанную с маслом.

### ЛАПША С ПОТРОХАМИ РУССКАЯ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 400 г потрохов птицы, 200 г домашней лапши, 100 г моркови, 20 г нарезанной петрушки, 100 г репчатого лука, 30 г жира, специи и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленные потроха залить холодной водой и отварить. Печень варить отдельно. Сваренные желудок и печень нарезать ломтиками, а крылышки, ножки и шейку порубить. В этом бульоне сварить

*Чтобы мясной бульон был прозрачным опустить мясо св на 1—2 мин в крутой кипяток. Воду слить, мясо промыть. Затем можно готовить бульон.*

лапшу. Потроха положить в тарелку, залить лапшой и посыпать зеленью.

.....  
**МИНЕСТРОНЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л бульона, 20 г жирной ветчины, 20 г постной ветчины, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 30 г белокочанной капусты, 30 г картофеля, 50 г помидоров, 10 г гороха, 25 г фасоли, 10 г риса, 20 г сыра, базилик, лавровый лист, соль и чеснок по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Натереть на терке половину жирной ветчины, постную ветчину нарезать кубиками и все вместе поджарить до бледно-желтого цвета с тонко нарезанным луком. **Овощи** мелко нарезать, добавить базилик, лавровый лист и обжарить до желтизны. Ветчину смешать с овощами, залить подсоленным бульоном, положить очищенные помидоры, горох, фасоль, рис и варить на слабом огне 45—50 мин. Оставшуюся ветчину растереть с чесноком и ввести в суп в конце варки. Отдельно подать тертый сыр.

.....  
**МИНЕСТРОНЕ СТОМАТАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>литра мясного бульона, 100 г нежирной грудинки, 200 г салями, 200 г риса, 200 г фасоли, 200 г моркови, 120 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 8 стеблей сельдерея, 400 г цуккини, 80 г тертого сыра «Пармезан», 300 г помидоров, 100 г лука, зелень петрушки, веточка розмарина, лавровый лист, зелень базилика, соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

*Важно! при приготовлении первых блюд мясо было сочным, его нужно варить одним куском, а на порции нарезать при подаче.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Потушить в оливковом масле мелко нарезанную кубиками грудинку с небольшим количеством петрушки, розмарином, лавровым листом, нарезанным кольцами луком. Затем вынуть петрушку, розмарин и добавить предварительно помытые, почищенные и нарезанные овощи. Залить все оставшимся оливковым маслом и поставить на несколько минут на слабый огонь. Тогда же добавить нарезанные помидоры, сняв с них кожуру (для этого надо обдать их кипятком) и вынуть семечки, посолить, поперчить. После этого залить бульоном и варить до тех пор, пока фасоль не размягчится, после чего добавить рис и варить на слабом огне. Незадолго до готовности приправить суп нарезанной тонкими полосками салями, нашинкованным базиликом, лавровым листом, растертым зубчиком чеснока и петрушкой. Сняв кастрюлю с огня, вынуть лавровый лист и добавить натертый сыр. Можно Подать и горячим, и холодным.

.....  
**МУЖИЖИ (грузинская уха)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 250 г ног, ушей, свиных хвостов, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 15 мл винного уксуса, 1 зубчик чеснока, душистый перец, лавровый лист, гвоздика, корица и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свиные ножки с кожей (трубчатые кости предварительно удалить) разрезать пополам, уши и хвосты нарезать кусками. Сложить все в кастрюлю, залить водой и варить 30—40 мин. Затем переложить в другую посуду, залить процеженным бульоном и, добавив коренья, лук, уксус, специи, пряности, варить до готовности. Подать в холодном виде. Бульон должен быть желеобразным.

.....  
**ПОТ-О-ФЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3—4 л воды, 1 кг говядины с костями (грудинки или рульки), 300 г свиной лопатки, 500 г суповой курицы, 100 г лука, 1 лук-порей, 50 г моркови, 1 зубчик чеснока, 1 корень пастернака, 200 г корня сельдерея, зелень петрушки, лавровый лист, чабрец, белый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить и вымыть мясо. Положить мясо и курицу в большой сотейник. Вскипятить воду вместе с солью. Залить ею мясо так, чтобы оно было хорошо покрыто. Довести до кипения и положить в сотейник очищенные овощи и корнеплоды, а также приправы. Варить мясо на слабом огне до готовности. Процедить и приправить бульон. Подать суп горячим, нарезав мясо маленькими кусочками.

.....  
**ПОХЛЕБКА МУЖСКАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 300 г мяса (говядины, баранины или нежирной свинины), нарезанного мелкими кусочками, 50 г лука, 50 г моркови, 200 г репы, 60 г сметаны, 3 свежих листа одуванчика, измельченная свежая крапива, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелкие кусочки сырого мяса смешать с нарезанной соломкой морковью, измельченной репой и луком. Все залить горячей водой, быстро довести до кипе-

.....  
Приготовлением свиные ноги следует вымочить в течение 2—3 ч в холодной воде, затем вытереть тряпкой, обсушить, нарезать мякоть, удалить хорошо зачистить и обмыть.

ния, проварить в течение 10—12 мин, посолить, затем настоять без нагревания 20—30 мин. В тарелку, положить промытые и измельченные листья одуванчика, крапивы, залить горячей похлебкой, заправить сметаной.

.....  
**ПОХЛЕБКА ЧЕЧЕВИЧНАЯ ФРАНКФУРТСКАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л овощного бульона, 300 г чечевицы, 250 г корневого сельдерея, 250 г моркови, 250 г лука-порея, 100 г копченой грудинки, 500 г сосисок, майоран, соль, молотый черный перец, винный уксус и зелень петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Чечевицу замочить на ночь в холодной воде. На следующий день воду слить и варить чечевицу в овощном бульоне 30 мин на слабом огне, часто снимая пену. Сельдерей и морковь очистить и очень мелко нарезать. Лук-порей и грудинку нарезать очень тонкими кусочками. Овощи и грудинку положить в суп через 10 мин после чечевицы. Сосиски нарезать кружочками толщиной 1 см и положить в суп вместе с майораном, чтоб они прогрелись. Приправить солью, молотым черным перцем и уксусом. Подать суп, посыпав крупно нарезанной петрушкой.

.....  
**ПОХЛЕБКА ЯКУТСКАЯ ИЗ СУБПРОДУКТОВ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г сердца, 50 г печени, 50 г почек, 70 г картофеля, 50 г репчатого лука, соль и специи по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленные и обработанные сердце, печень, почки нарезать средними кубиками и отварить. Затем добавить картофель и довести до готовности. Перед подачей заправить похлебку пассерованным луком и специями по вкусу.

.....  
**РАССОЛЬНИК «СЕЛЯНКА»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 450 г костей, 200 г говядины, 100 г ветчины, 80 г почек, 250 г лука, 200 г соленых огурцов, 50 г маслин, 60 г томатной пасты, 230 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нашинкованный репчатый лук слегка обжарить с томатной пастой. Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками и припустить. Вареное мясо, почки и ветчину нарезать тонкими ломтиками. В кастрюлю положить все мясные продукты, пассерованный лук и томат, огурцы, маслины, залить бульоном и довести до кипения. Варить на слабом огне 5—10 мин. Разлить по тарелкам, украсить рубленой зеленью. Сметану подать отдельно.

.....  
**РАССОЛЬНИК ИЗ ГУСЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1/2 л огуречного рассола, 1 1/2 кг гуся, 1 белый корень, 300 г соленых огурцов, 30 г муки, 30 г сливочного масла, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Гуся вымыть, нарубить вместе с костями на мелкие куски. Гусиные потроха (печенку, пупок и сердце), если есть, тоже положить в кастрюлю, залить огуречным рассолом, добавить корень, воду и варить, снимая пену. Когда гусь сварится, положить очищенные, без кожуры и семечек, соленые огурцы, нарезанные кубиками, заправить мукой, поджаренной в масле.

.....  
**РАССОЛЬНИК «МИНВОДОВСКИЙ»  
С ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 600 г говяжьих почек, 50 г моркови, 50 г лука, 1 корень пастернака, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 120 г сметаны, 60 г масла (маргарина), 50 г перловой крупы, зелень петрушки, укропа, лука, перец душистый, лавровый лист, сахар и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Крупу промыть в кастрюле, оставив воды на дне 3—4 см. Соленые огурцы нарезать кубиками. Почки очистить от пленок и жира, замочить в воде на 6—8 ч и варить до готовности. Пока варятся почки, в отдельную кастрюлю положить кусочки масла, сверху — нашинкованную морковь и белые корни, картофель, нарезанный дольками лук, петрушку, укроп, лавровый лист и душистый перец. Накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Пассеровать 8 мин. Во время пассеровки овощей поставить на огонь крупу, помешивая, варить на пару под крышкой 6 мин, после чего переложить в бульон. Залить огурцы горячим бульоном, прокипятить их 2 мин и тоже вылить в бульон. Пассерованные овощи обдать кипящим бульоном и выложить в рассольник. Все вместе проварить еще 3 мин и подать со сметаной и зеленью, оставшейся от пассеровки.

.....  
**РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л бульона, 1 1/2 л воды, 300 г говяжьих почек, 100 г репчатого лука, 120 г лука-порея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 100 г щавеля, 100 г шпината (салата), 200 г соленых огурцов, 40 г сливочного масла, 20 г зелени, соль по вкусу. *Для льезона:* 8 яиц, 50 мл молока.

Если рассольник получится недостаточно насыщенным, добавить прокипяченный огуречный рассол.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленные почки залить половиной холодной воды, нагреть до кипения и варить 5—10 мин. Затем воду слить, почки промыть холодной водой для удаления пены, залить оставшейся водой и варить до готовности. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника. Коренья и лук нашинковать соломкой и пассеровать с маслом. Перебранные листья шпината и щавеля нарезать на части. Огурцы очистить от кожуры, разрезать вдоль, удалить семена, а затем нарезать поперек крупной соломкой. Отходы от огурцов сварить отдельно в бульоне, который добавить в бульон \* из почек, предварительно процедив. Приготовить лезон. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, огурцы, лавровый лист, перец и варить 15—20 мин. За 5 мин до окончания варки в рассольник положить шпинат, щавель, заправить солью. Подать на стол, в тарелки положить нарезанные почки, добавить лезон, налить рассольник и посыпать зеленью.

.....

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½—3 л бульона из говядины (баранины, курицы, утки), 300 г капусты, 200 г картофеля, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г лука, 50 г соленых огурцов, 80 г сливочного масла (топленого масла, Маргарина), 125 мл огуречного рассола, перец, лавровый лист и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, промыть, нашинковать соломкой и слегка обжарить на масле. Соленый огурец нарезать тонкими брусочками и припустить в небольшом количестве бульона. Картофель нарезать дольками, капусту — соломкой. В кипящий бу-

льон положить капусту, а затем, когда бульон вновь закипит, картофель. Через пять мин заправить пассерованными овощами с припущенными огурцами. Незадолго до окончания варки положить соль, перец, лавровый лист, влить огуречный рассол.

.....  
**РАССОЛЬНИК С ПОЧКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г говядины с костями, 400 г почек, 50 г моркови, 2 корня петрушки, 2 корня сельдерея, 150 г соленых огурцов, 50 г лука, 120—150 г перловой (ячневой крупы, риса), 300 г картофеля, 30 г жира, 100 г сметаны, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Почки освободить от пленок, разрезать пополам вдоль, залить холодной водой, вымачивать 2—3 ч, меняя воду каждые 20 мин. Затем почки промыть, залить холодной водой и довести до кипения. Воду слить, вновь залить почки холодной водой и варить 1½ ч до готовности. Из мяса сварить бульон, процедить, опустить в него нарезанный кубиками картофель, крупу. Очищенный и вымытый сельдерей, петрушку, морковь, лук нарезать, пассеровать на жире и добавить в бульон. Огурцы очистить от кожуры и зерен, нарезать кубиками, залить бульоном, немного поварить и добавить в суп. Посолить. При подаче на стол в тарелку положить нарезанные мясо и почки, добавить сметану и мелко нарубленную зелень.

*В рассольник вместо перловой крупы или риса можно положить любой сухой суп-концентрат, в котором есть крупа. Это сократит время приготовления.*

.....

### **СОЛЯНКА ПО-КАЗАХСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л бульона, 50 г лука, 30 г сливочного масла, 50 г томатной пасты, 200 г соленых огурцов, 100 г вареной говядины, 150 г вареного говяжьего языка, 200 г бараньей (конской) колбасы, лавровый лист, перец, сметана и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанный лук пассеровать на сливочном масле, добавить томатную пасту и пассеровать еще 5—7 мин. Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде. Добавить пассеровку, нарезанные кубиками мясо, язык, колбасу, лавровый лист, соль, перец, залить бульоном и варить 5—10 мин. Подать со сметаной.

.....

### **СОЛЯНКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г костей, 200 г мяса, 100 г вареной ветчины, 70 г сосисок, 120 г вареных почек, 200 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 100 г маслин, 80 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1/2 лимона, зелень петрушки (кинзы), пряности и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить бульон из мяса и костей. Добавить нарезанный, обжаренный с томатом лук, нарезанные кубиками соленые огурцы и варить 5 мин. Затем добавить отваренные и нарезанные ломтиками все мясные продукты, пряности, маслины и довести до кипения. При подаче на стол в тарелки положить сметану и кружочки лимона без цедры.

.....

### **СУП «КОРОЛЕВСКИЙ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 250 г говядины, 250 г куриного мяса, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г ветчи-

ны, 1 яйцо, 40 мл столового белого сухого вина, 15 г миндаля, 15 г сливочного масла, 10 г муки, 20 г панировочных сухарей, соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Залить говядину холодной водой и отварить до мягкости. На сковороде разогреть масло, всыпать муку, пассеровать ее до золотистого цвета, добавить очищенные, вымытые и мелко нарезанные корни, которые слегка обжарить. Курицу разрезать на порции. Миндаль очистить от кожуры и растолочь, добавив немного воды. Положить в кастрюлю куриное мясо и тушеные овощи, миндаль, желток отваренного вкрутую яйца, нарезанную кубиками ветчину и панировочные сухари. Влив немного бульона, тушить мясо до мягкости. Отварную говядину пропустить через мясорубку, развести небольшим количеством бульона и вином, посолить и добавить в кастрюлю, где тушатся овощи и курица. Подать с гарниром, например, отварным картофелем.

.....

### **СУП «ЛОРРЕН»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/5 л мясного бульона, 250 г вареного куриного мяса, 50 г очищенного сладкого миндаля, 2 вареных яичных желтка, 30 г натертого хлеба, мускатный орех, цедра 1 лимона, 150 г сливок, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо пропустить через мясорубку. Влить в миксер немного бульона, добавить мясной фарш, рубленый миндаль и хорошо перемешать. Полученную пасту положить в кастрюлю, развести оставшимся бульоном, добавить растертые яичные желтки, хлеб, мускатный орех и цедру. Довести суп до кипения и перед подачей на стол влить сливки.

.....

### СУП «МЕДВЕЖИЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 125 г корня сельдерея, 50 г моркови, 100 мл ржаной мучной закваски, 5 г тертого хрена, 60 г сметаны, 125 г вареной колбасы, 1 вареное яйцо, 1 зубчик чеснока, 30 г майонеза, лавровый лист, душистый перец и соль по вкусу. *Для закваски:* 50 г ржаной муки, 200 мл воды.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить овощной бульон из корней. Отварить в нем колбасу и извлечь ее. Бульон процедить, добавить закваску, сметану, приправы, довести до кипения. Для приготовления мучной закваски муку залить теплой кипяченой водой, перемешать и перелить в стеклянную емкость и поставить в теплое место. Готовая закваска имеет приятный кисловатый вкус и запах. В глубокие тарелки или небольшие мисочки положить по кусочку колбасы, 2—3 ломтика яйца и залить горячим супом. Обычно к супу подается отварной картофель.

.....

### СУП «ТРИУМФАЛЕКСАНДРА»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 160 г говядины, 160 г телятины, 100 г белых грибов, 100 г мясных копченостей (балык, колбаса, шейка), 4 оливки (маслины), зелень, лимон и соль по вкусу. *Для «корабликов»:* 100 г крекера, зубочистки для мачт, салатные листья для парусов.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготовить прозрачный мясной бульон со специями и морковью. Отдельно приготовить грибной бульон. В мясной бульон добавить грибной, а также мелко нарезанные отварные грибы и копчености. Заправить зеленью, оливками, маслинами. Сделать «кораблики» и в каждую тарелку опустить по 1 шт.

.....

### СУП АЗИАТСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 150 г моркови, 500 г свиного фарша, 45 мл растительного масла, 250 г шампиньонов, 60 г сахара, 45 мл лимонного сока, 50 мл соевого соуса, 125 г риса, зеленый лук и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рис отварить, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Из свиного фарша скатать 12 шариков и обжарить их в кастрюле с толстыми стенками в разогретом растительном масле. Добавить шампиньоны и морковь. Посыпать сахаром. Влить бульон, лимонный сок и соевый соус. Довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. Добавить рис и дать еще раз закипеть. Посыпать зеленым луком.

.....

### СУП АРМЯНСКИЙ С ГРИБАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г шампиньонов, 500 г курицы, 250 г сметаны, 100 г лука, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы сварить, процедить, лук нарезать кубиками, пожарить. Птицу отварить до полуготовности, обжарить, в кипящий грибной бульон положить лук, курицу, сметану, грибы и варить до готовности. Посолить, поперчить. В конце посыпать зеленью.

.....

### СУП БАКЛАЖАННЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л куриного бульона, 300 г баклажанов, 150 г лука, 60 мл лимонного сока, 120 г сметаны, 120 мл растительного масла, 100 г риса, 4 зубчика чеснока, черный молотый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Бульон довести до кипения. Рис несколько раз промыть под холодной проточной водой и дать **стечь**. Положить **рИс** в кипящий бульон и варить на слабом огне, время от времени помешивая, 15—20 мин. В это время баклажаны вымыть, нарезать кольцами толщиной не более 0,5 см, натереть измельченным чесноком, солью и черным молотым перцем. Разогреть в сковороде растительное масло и обжарить в нем баклажаны с двух сторон до образования румяной корочки. Горячие баклажаны положить в кастрюлю с бульоном, добавить по вкусу соль, влить лимонный сок, сметану и снять с плиты. В готовый суп всыпать вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки, накрыть крышкой и дать постоять 10 мин.

### ..... **суп Болгарский с потрохами**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1 кг куриных потрохов, 510 г топленого масла, 15 г моркови, 250 г помидоров, 100 г вермишели, 10 г муки, 1 яйцо, 20 мл лимонного сока, черный перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Куриные потроха тщательно обработать, промыть и отварить. Варить по частям: сначала крылышки, шейки, ножки и головы вместе с сердцем и желудком. Печень отварить отдельно. Поджарить морковь и помидоры. Вареные потроха сложить в бульон за 15—20 мин до подачи и проварить с вермишелью и овощами. Суп за-

Для приготовления супа из потрохов перед окончанием варки в него нужно положить 100 г мелко нарезанной зелени или сушеного гриба, предварительно замоченного в холодной воде, и соль 1—2 чайной ложки растительного масла.

править пассерованной мукой с яйцами, черным перцем, лимонным соком и **солью**.

### ..... **СУП Й ГОРШОЧКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 600 г мяса, 50 г лука, 100 г репы, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 800 г капусты, 200 г ветчины, 300 г картофеля, 300 г помидоров, 50 г зелени петрушки (укропа), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отварить мясо до полуготовности без кореньев. Лук и корни нарезать соломкой. Ветчину — тонкими ломтиками. Также нарезать готовое мясо. Помидоры нарезать каждый на 8 частей и удалить зерна. Капусту нарезать **вместе** с кочерыжкой тонкими крупными ломтями, картофель очистить и не нарезать. В кастрюлю положить слоями **ветчину**, корни, отваренное мясо, капусту. В середину гарнира положить связанные в пучок зелень петрушки. Сверху положить помидоры и цельный картофель. Все это залить бульоном, плотно накрыть крышкой и поставить на 1½ ч в духовку с умеренным жаром, чтобы суп не кипел, а «томился». Подать суп в горшочке, вынув пучок зелени.

### ..... **суп восточный свадебный**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 500 г аришты (вид лапши), 2 яичных желтка, 30 мл лимонного сока, зелень, перец, соль по вкусу. Для аришты: 1 кг пшеничной муки, 2 яйца, 250 мл воды, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Муку просеять, собрать ее горкой, сделать **углубление**, влить туда воду, вбить яйца, добавить соль и замесить очень крутое тесто. Разделить тесто на несколько кусков, раскатать пласты не толще 1,5 мм, затем свернуть



в виде рулета и нарезать полосками шириной 3—4 мм. Полученную аришту высушить и хранить в сухом месте. В кипящий куриный бульон, сваренный с добавлением лука, Моркови и пряностей, засыпать аришту и варить до готовности. Отдельно растереть яичные желтки, добавить в них лимонный сок, хорошо перемешать. Влить желтки в готовый суп, нагреть его, не доводя до кипения. Готовый суп посыпать зеленью, положить ломтик курицы.

### СУП ГОВЯЖИЙ КЛЕЦКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г нежирной говядины, 250 г окорока, 125 г зеленого гороха (белой фасоли), 100 г острой колбасы, 250 г моркови, 50 г лука, соль, лавровый лист, душистый перец по вкусу. Для клецек: 40 г шпика, 50 г окорока, 2 яйца, 100 мл мясного бульона, зелень петрушки, 1 зубчик чеснока, 20 г панировочных сухарей, 30 мл растительного масла.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замоченный горох, говядину и окорок залить водой и отварить до полуготовности. Добавить колбасу, нарезанную кубиками морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец и варить до готовности. Окорок, приготовленный для клецек, шпик, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить, добавить взбитые яйца, бульон и панировочные сухари, замесить однородную массу и сформировать из нее клецки. Клецки обжарить до золотисто-желтого цвета в масле (они должны плавать в нем). Опустить клецки в готовый суп перед подачей на стол.

Чтобы суп с домашней лапшой не помутнел, предварительно лапшу нужно опустить в горячую воду, а затем опустить на дуршлаг.

### СУП ГОРОХОВЫЙ «СХВОСТОМ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1 зубчик чеснока, 150 г свиного хвоста, 50 г соленых огурцов, 180 г сухого гороха, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 30 г маргарина (смальца), 45 г муки, 150 г лука, 50 г сушеных грибов, 100 г рассыпчатой пшенной каши, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Горох вымыть и замочить в холодной кипяченой воде на ночь. Свиной хвост вымыть, ошпарить, очистить, залить кипятком и варить вместе с очищенными кореньями, луком, грибами на умеренном огне до тех пор, пока мясо не станет мягким. Бульон процедить и перелить в другую кастрюлю. Мясо нарезать маленькими кубиками. Горох сварить в воде, в которой он был замочен. Когда он будет готов, протереть через сито, положить в бульон. Добавить мясо, растертый с солью чеснок, муку, смешанную с жиром, посолить и поперчить. Варить на слабом огне еще 5 мин. Перед подачей в суп положить нарезанный лапшой соленый огурец и пшенную кашу.

### СУП ГОРОХОВЫЙ ГОЛЛАНДСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 250 г желтого дробленого гороха, замоченного на ночь, 250 г нарезанного кубиками бекона, 100 г мелко нарезанного лука, 15 г нарезанного зеленого лука, 100 г мелко нарезанной моркови, 130 г нарезанной кубиками острой колбасы, лавровый лист, зелень петрушки, зелень сельдерея, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отцедить горох, положить в кастрюлю вместе с пряностями и залить водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить на слабом огне около 2 ч, снимая пену по мере необходимости. Добавить бекон, овощи и продолжать варить 1 ч. Вынуть лавровый лист и пере-

тереть суп в суп-пюре. Перелить обратно в кастрюлю и добавить соль, перец и колбасу. Подогреть вторично, перемешать с зеленью и подать.

.....

### СУП ГОРОХОВЫЙ с ВЕТЧИНОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 115 г макарон (ракушек, колечек), 30 мл растительного масла, 100 г нарезанного зеленого лука, 350 г замороженного горошка, 225 г некопченой ветчины, 60 г 30%-ных сливок, соль и черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Довести до кипения кастрюлю с соленой водой. Отварить макароны, слить, залить холодной водой и отставить. Нагреть в большой кастрюле с толстым дном растительное масло и обжарить зеленый лук. Добавить горошек и бульон, варить 10 мин. Перетереть суп в пюре. Нарезать ветчину маленькими полосками и добавить вместе с макаронами в кастрюлю. Варить 2—3 мин и приправить по вкусу. Перемешать со сливками и подать с хрустящим хлебом.

.....

### СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л мясного бульона, 300 г картофеля, 100 г красного сладкого перца, 100 г лука-порея, 10 мл растительного масла, 2 сардельки, 150 г зеленого горошка, соль, молотый черный перец и майоран по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Стручки сладкого перца разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать кубиками. Лук-порей очистить, светлую часть мелко нарезать. Картофель, сладкий перец и лук-порей обжарить в кастрюле с толсты-

ми стенками масле. Залить бульоном, накрыть крышкой и варить 20 мин на слабом огне. Сардельки нарезать не очень тонкими кружочками и добавить в суп вместе с зеленым горошком. Довести до кипения. Приправить солью, молотым черным перцем и майораном.

.....

### СУП РУССКИЙ ГРЕЧНЕВЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л наваристого мясного бульона, 50 г гречневой крупы, 350 г картофеля, 50 г лука, 50 г сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Перебрать и слегка поджарить гречневую крупу, всыпать в кипящий бульон и варить 10—15 мин. Добавить картофель, нарезанный небольшими ломтиками и обжаренный вместе с луком в масле, и варить, пока крупа и картофель не станут мягкими. После этого добавить в кастрюлю зелень, еще раз довести до кипения.

.....

### СУП ГУСТОЙ с ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 400 г свинины, 300 г соленых огурцов, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г белокочанной капусты, 150 г репчатого лука, 200 г фасоли, 50 г помидоров, 30 г муки, 30 г томатной пасты, лавровый лист, черный перец горошком, тертый мускатный орех, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать мясо небольшими кусочками. Обжарить, обваляв в муке. Картофель и морковь нарезать

*Перед подачей супы должны настояться 5—10 мин, чтобы протравил соль равномерно напитались все ингредиенты.*

кубиками, обжарить. Соленые огурцы, нарезанные кубиками, отварить в небольшом количестве воды, отцедить. Нашинковать капусту. Фасоль замочить на 3—4 ч в холодной воде, затем отварить. Надно посуды (неэмалированной) положить немного мяса, картофеля, моркови, капусты, фасоли, огурцов и лука. Продолжать укладывать слоями. Протереть через сито помидор и выложить сверху. Развести в кипятке томатную пасту, залить им содержимое кастрюли, добавив специи. Блюдо должно быть густым, как рагу.

### СУП ГУСТОЙ СО СВИНИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л овощного бульона, 150 г репчатого лука, 4 веточки тимьяна, 400 г свинины без костей, 600 г картофеля, 300 г моркови, 450 г свежемороженого (консервированного) зеленого горошка, соль, лавровый лист, молотый черный перец, зелень петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук очистить и очень тонко нарезать. Листики тимьяна мелко нарезать. Свинину нарезать кубиками. Картофель очистить и нарезать так же, как свинину. Морковь очистить и нарезать тонкими кружочками. Овощной бульон довести до кипения с лавровым листом и тимьяном. Положить картофель и варить на умеренном огне 20 мин. Через 10 мин положить морковь и лук. Еще через 5 мин добавить зеленый горошек и свинину. После этого суп должен лишь слегка кипеть. Посолить и поперчить. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подать с белым или черным хлебом.

**Вместо мяса можно использовать сушеные грибы, предварительно отварив их в небольшом количестве воды.**

### СУП ИЗ БАРАНИНЫ ПО-ТУРЕЦКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г баранины, 100 г риса, 50 г зелени, 2 яичных желтка, 250 г йогурта, сок 1 лимона, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Баранину залить холодной подсоленной водой. Отварить, добавив мелко нарубленную зелень. Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, йогурт и лимонный сок осторожно взбить, помешивая, добавить в готовый суп. Отваренное мясо нарезать небольшими кусочками и также добавить в готовое блюдо.

### СУП ИЗ БАРАНИНЫ СОГУРЦАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 30 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 250 г разрезанного на полоски бараньего филе, 200 г нарезанных тонкими кружками огурцов, 15 мл рисового уксуса, морская соль, белый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Смешать соевый соус и кунжутное масло, добавить баранину, перемешать и оставить на 30 мин. Довести куриный бульон до кипения, посолить и поперчить, убавить огонь. Добавить мясо в бульон и варить 2 мин. Достать мясо и накрыть, чтобы оно оставалось теплым. Положить огурцы в кастрюлю и вновь прокипятить. Убавить огонь, добавить баранину, уксус и готовить 5 мин.

### СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ТОЛЧЕНЫМИ КОРЕНЬЯМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг говядины (лучше телятины) с костями, 1½ кг баранины, 2—3 зубчика чеснока,

30 г сливочного масла, 50 г лука, 50 г моркови, 100 г репы, 100 г брюквы, 1 корень сельдерея, зелень укропа и петрушки, шафран, сушеный толченый барбарис, гвоздика, черный перец, лавровый лист, кардамон и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить бульон из говядины. Когда мясо будет почти готово, добавить луковицу и зелень. За несколько мин до готовности в кипящий бульон положить гвоздику, черный перец, лавровый лист и кардамон. Баранину за 2 ч до приготовления нашпиговать чесноком и затем потушить в глубокой сковороде с маслом. Затем очистить овощи — морковь, репу, брюкву, корень сельдерея, вымыть, нарезать ломтиками и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг. Переложить овощи в кастрюлю, залить бульоном и варить до готовности. Готовый бульон из говядины процедить и довести до кипения, добавить шафран, толченый барбарис и прокипятить 2 мин. Снять с огня. В каждую тарелку положить понемногу мелко нарезанной зелени. Поверх зелени положить сваренные в бульоне овощи, сверху овощей — нарезанную средними кусочками баранину и осторожно залить ярко-желтым от шафрана бульоном. К супу вместо перца подать молотый сушеный барбарис.

.....

### **СУП ИЗ БАРАНЬИХ НОЖЕК ПО-ТУНИССКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1½ кг бараньих ножек, 2 яйца, 50 мл оливкового масла, 30 г аджики, черный молотый перец, уксус и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Бараньи ножки опалить, поскоблить и хорошо промыть. Разрубить каждую на две части и на-

тереть солью и перцем. Нагреть в кастрюле масло, добавить аджику, налить 2 л воды и варить в ней бараньи ножки до тех пор, пока мясо не станет легко отделяться от костей. Затем процедить бульон, отделить мясо от костей и положить обратно в бульон. Посолить. Вбить в суп яйца, размешать, добавить уксус и подать на стол горячим с ломтиками черствого хлеба.

.....

### **СУП ИЗ БЫЧЬИХ ХВОСТОВ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л мясного бульона, 60 г сливочного масла, 40 г муки, 30 г томата-пюре, 400 г бычьего хвоста, 60 мл мадеры, 125 г телячьих кнелей, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить в бульон бычий хвост, разрубленный на куски, соль и перец. Варить 3 ч, затем вынуть хвост, бульон процедить. Из сливочного масла и муки приготовить золотистый соус, разведя его полученным бульоном. Добавить мадеру, томат-пюре и нарезанные кусочками телячьи кнели. Варить на слабом огне 10 мин и соединить с бычьими хвостами.

.....

### **СУП ИЗ ГУСЯ ПО-КУБАНСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 150 г гуся, 1 гусиный потрох, 100 г свекольного рассола (10 г сухих груш), 2 яйца, 10 г репчатого лука, 20 г хлеба, 30 г свежих яблок, перец, соль, мускатный орех, лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить суп из гусиных потрохов, положить лук, перец, лавровый лист, влить свекольный рассол, отварить мясо до готовности и процедить. Вместо рассола можно положить сушеные груши или свежие яблоки.

Тертый хлеб развести, мешая, процеженным бульоном, процедить через дуршлаг, подогреть, все время помешивая, но не кипятить. К супу из гуся подать фаршированную гусиную шейку.

### СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1 кг копченой свинины, 50 г лука, 50 г моркови, 150 г брюквы, 150 г картофеля, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, тмин, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Промытое мясо залить холодной водой и варить 1 час. Снять с бульона жир, обжарить на нем лук кольцами, морковь кружочками и опустить в бульон с корнем петрушки и брюквой, нарезанной ломтиками. В конце варки приправить и добавить картофель кусочками. Мясо отделить от костей, нарезать и положить в суп.

### СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ ПО-БАЛКАНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л бульона, 500 г куриных потрохов, 2 яйца, 250 мл кислого молока, 50 г сливочного масла, соль, черный перец и лимон по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенные и нарезанные куриные потроха положить в холодный бульон, посолить и варить на слабом огне до мягкости. Затем суп снять с огня, заправить взбитыми с кислым молоком яйцами, а перед

Вместо заправки из кислого молока и яиц можно в кипящий бульон влить через дуршлаг взбитое яйцо.

подачей стол положить в него сливочное масло, молотый черный перец и мелко нарезанную петрушку. Отдельно подать ломтики лимона.

### СУП ИЗ ЛЕГКИХ И СЕРДЦА ПО-ЭСТОНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 200 г легких, 200 г телячьего сердца, 100 г ячневой крупы, 400 г картофеля, 50 г масла, 100 г муки, 50 г лука, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Легкие и сердце промыть, устранить жиры, залить водой и отварить. После удаления пены добавить зелень, соль и промытую в теплой воде крупу. За 15—20 мин до готовности добавить картофель, слегка обжаренные в масле лук и муку. Легкие и сердце вынуть, нарезать кубиками или дольками, положить в суп и подать.

### СУП ИЗ МОРКОВИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 1 л овощного бульона, 300 г фарша из телятины, 60 мл растительного масла, 750 г моркови, 200 г лука, 25 г сливочного масла (маргарина), 250 г сливок, 700 мл белого вина, 30 г муки, соль, молотый черный перец, сахар, зелень кресс-салата и соль по вкусу.

Многие из субпродуктов по своей питательности почти равны мясу. По своему химическому составу язык, сердце, легкие почти сходны с мясом и содержат примерно одинаковое количество белка. Также они богаты витаминами. Например, в почках сердце\* и печень содержится в 2—3 раза больше, чем в мясе.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из фарша сделать маленькие фрикадельки, **обжарить** их на растительном масле и выложить на бумажную салфетку, чтобы впитался лишний жир. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, залить бульоном и варить 5 мин.  $\frac{1}{3}$  моркови достать из бульона. Остальную сварить до готовности, протереть через сито и снова положить в кастрюлю. Смешать сливки и вино. Этой смесью развести муку, вылить в суп и варить 5 мин. Положить морковь и фрикадельки, приправить солью, перцем, сахаром. Посыпать кресс-салатом.

.....  
**СУП № ПЕЧЕНИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л воды, 400 г печени, 100 г копченого сала, 50 г моркови, 250 г картофеля, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 60 г сметаны, мускатный орех, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, мелко натертую морковь, обжарить, добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. Суп приправить тертым мускатом. Подать с маслом, сметаной, зеленью.

.....  
**СУП № ПЕЧЕНИ ПО-ПОЛЬСКИ** (старинный рецепт)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л бульона, 250 г печени, 100 г белого хлеба, 250 г лука, 30 г масла, 60 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарезать лук и обжарить с половиной масла. Затем добавить муку и пассеровать. Пассеровку развести 100 мл бульона и варить 10 мин. Посолить. Отдельно в кастрюле растопить оставшуюся половину мас-

ла и обжарить на нем печень, нарезанную кубиками, и белый хлеб без корочки, также нарезанный кубиками. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить. Затем влить бульон. Суп варить до готовности печени.

.....  
**СУП № СОЛЕННОЙ СВИНИНЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л воды, 60 г лущеного гороха, 150 г соленой свинины (шпика), 100 г репчатого лука, гвоздика, тертый мускатный орех и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лущеный горох замочить на 8 ч в холодной воде. Затем варить его с соленой свининой, целым луком, в который воткнуть одну гвоздику, и мускатным орехом. Варить 2 ч на слабом огне. Лук вынуть. Когда мясо будет готово, вынуть, нарезать кусочками и при подаче положить в суп. Отдельно подать горчицу.

.....  
**СУП ИЗ СЫРА И КАРТОФЕЛЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л куриного бульона, 300 г картофеля, 60 г муки, 20 г мелко рубленой зелени сельдерея, 100 мл молока, 200 г тертого сыра «Чеддер», 20 г мелко рубленого репчатого лука, 20 г тертой моркови, 100 г бекона, 20 г рубленого зеленого лука, 10 мл уксуса, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить картофель и нарезать маленькими кусочками. Сельдерей и лук нарезать очень мелко. Морковь очень мелко натереть. Смешать овощи с куриным бульоном и уксусом в большой кастрюле и варить на умеренном огне. Довести до кипения, убавить огонь и кипятить 20 мин. Смешать муку и молоко. Снять кастрюлю с овощами с огня, добавить мучную смесь. Поставить кастрюлю снова на огонь на 5—8 мин. Добавить

сыр и дать супу прокипеть, пока он не расплавится. К этому времени картофель должен свариться. Если же нет, дать еще повариться. Густота супа — по вкусу. Подать в глубоких тарелках. Посыпать сыром, мелко нарезанным беконом и зеленым луком.

.....

### **СУП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ТОМАТОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 400 г телятины, 100 г лука, 100 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 230 г сметаны, 2 яйца, 100 г томата, лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо залить холодной водой, варить до готовности. Затем вынуть телятину, нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить и вернуть в бульон. Туда же положить целиком лук, морковь, коренья, перец горошком, соль и лавровый лист. Варить 15 мин, затем бульон процедить, добавить в него томат, дать покипеть 10—15 мин. Перед подачей заправить суп сметаной, смешанной с яйцами, добавить мясо. К супу отдельно подать вермишель или рис.

.....

### **СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 30 г сала с прослойкой мяса, 2 стебля лука-порея, 15 мл растительного масла, 200 г чечевицы, 1 стручок острого перца, 150 г картофеля, 150 г моркови, соль, перец, рубленый зеленый лук и винный уксус по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сало нарезать кубиками и растопить. Лук нарезать кольцами и потушить в растительном масле и сале. Добавить уксус. Добавить чечевицу и бульон. По-

ложить стручок острого перца. Довести до кипения. Картофель и морковь нарезать кубиками и добавить к чечевице. Перемешать с зеленым луком. Суп накрыть и варить 45 мин. Приправить солью, перцем.

.....

### **СУП ИЗ ШАМПИньОНОВ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л бульона из костей, 500 г шампиньонов, 60 г сливочного масла, 50 г лука, 30 г муки, 250 г сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 20 г мелко нарубленной зелени петрушки, соль и черный молотый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Шампиньоны очистить, промыть и пропустить через мясорубку, затем потушить в масле вместе с натертым луком 10 мин на слабом огне. Муку подсушить на сковороде, не доводя до изменения цвета, затем влить немного горячего бульона, хорошо перемешать, чтобы не было комочков, добавить приправы и влить весь оставшийся бульон. Снять суп с огня, влить сливки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

.....

### **СУП ИТАЛЬЯНСКИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л говяжьего бульона, 150 г нарезанной соломкой моркови, 20 г нарезанного зеленого лука, 100 г нарезанной крупной соломкой репы, 15 г сливочного масла, соль по вкусу. *Для фрикаделек:* 200 г нарезанной постной говядины, 1 яйцо, 10 г мелко нарезанного лука, 20 г свежих хлебных крошек, 20 г нашинкованной зелени петрушки, тертый мускатный орех, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Пропустить говядину через мясорубку и перемешать фарш с остальными ингредиентами для

фрикаделек. Скатать из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятить воду и положить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить 10 мин. Вынуть их при помощи шумовки и отложить в сторону. Положить приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и 100 мл бульона. Накрыть крышкой и готовить на умеренном огне 5 мин. Добавить оставшийся бульон, фрикадельки и довести до кипения, затем варить 2—3 мин, пока фрикадельки не прогреются. Посолить и поперчить.

### СУП «КАПУЧЧИНО»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ¼ л мясного (овощного) бульона, ¼ л молока, 100 г лука, 250 г зеленого горошка, 30 мл растительного масла, 10 г сливочного масла, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук мелко нарезать и обжарить в смеси растительного и сливочного масла, переложить в кастрюлю, залить бульоном, дать закипеть, после чего положить туда зеленый горошек и варить, пока он не станет мягким. Протереть суп через сито. Разбавить суп взбитым молоком. Разлить суп по чашкам, выложить сверху шапки пены и посыпать зеленью. Подать с маленькими пиццами из слоеного теста.

Холодные фруктовые супы на йогуртовой основе можно готовить по-разному, если вы хотите, чтобы вкус получился покислее, замените часть указанного количества йогурта на пахту или кефир. Если хотите добиться упоренно мягкого вкуса, следует добавить протертую банану. Если протертые фрукты слишком густые, их можно перемешать с молоком или минеральной водой.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ И МЯСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г мяса, 300 г картофеля, 100 г лука, 100 г моркови, 100 г вермишели, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 30 мл растительного масла, зелень укропа, черный перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать ломтиками и поджарить на масле. Картофель нарезать кубиками, морковь кружочками, положить вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, всыпать вермишель, добавить перец и варить 25 мин. Посолить. При подаче на стол посыпать суп зеленью.

### СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И МОЗГАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л мясного бульона, 100 г мозгов, 450 г картофеля, 60 г свежих грибов, 40 г моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, 30 г сметаны, зелень, специи и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Коренья нарезать ломтиками, лук шинковать и все вместе пассеровать с жиром. Картофель нарезать кубиками. В кипящий мясной бульон заложить коренья, грибы, дать закипеть, добавить картофель, специи и варить 15—20 мин. Отдельно сварить мозги, бульон слить и использовать для супа. При подаче в тарелки положить куски мозгов, залить супом и заправить сметаной и зеленью.

В холодной воде тесто варится хуже, поэтому солить бульон после того, как лапша будет готова.



.....

**СУПКАРТОФЕЛЬНЫЙ  
С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 1/2 л воды, 30 мл оливкового масла, 50 г мелко нарезанного лука, 1 толченый зубчик чеснока, 200 г нарезанного картофеля, 250 г замороженного горошка, 20 г тертого сыра «Пармезан», соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в большой кастрюле, обжарить лук, чеснок, помешивая, пока лук не станет мягким. Добавить бульон и картофель, довести до кипения и варить, не накрывая крышкой, 10 мин. Добавить горошек и варить до готовности картофеля. Перетереть суп до образования однородного пюре, вернуть в кастрюлю, добавить воду, довести до кипения. Подать суп, посыпав тертым сыром.

.....

**СУПКИСЬИЙ ВЕНГЕРСКИЙ  
С КЛЕЦКАМИ № ЛЕГКИХ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 250 г легких, 15 г копченого сала, 1 яйцо, 20 г муки, 30 г лимона, 15 г сливочного масла, 1 вареный яичный желток, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обработанные легкие отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку, обжарить на сале, охладить, добавить яйцо, муку, соль, перец, перемешать и разделить на маленькие клецки. Сварить костный бульон, заправить его пассерованной мукой, добавить лимонный сок, опустить клецки и варить до готовности. При подаче к столу заправить растертым с маслом желтком.

.....

**СУПКУБИНСКИЙ СТРУДИНКОЙ  
И ЧЕРНОЙ ФАСОЛЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 400 г копченой грудинки, 200 г черной фасоли, 200 г сладкого перца, 50 г лука, 2 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замочить фасоль на 12 ч и сварить в этой же воде до готовности. Нарезать грудинку небольшими кубиками, обжарить на масле с измельченными перцем, луком, чесноком и добавить к фасоли. Суп посолить и довести до кипения.

.....

**СУП КУРИНЫЙ С КАБАЧКАМИ  
И БАКЛАЖАНАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 300 г курицы, 150 г кабачков, 150 г баклажанов, 70 г лука, 1 яйцо, 100 мл простокваши, 30 г муки, сок 1 лимона, 40 г сливочного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Курицу отварить в подсоленной воде вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Мясо вынуть из бульона, освободить от костей и мелко нарезать. Овощи очистить, мелко нарезать и положить в кипящий бульон. Когда они сварятся, заправить суп простоквашей мукой и яйцом, влить лимонный сок, вновь положить куриное мясо и добавить сливочное масло.

.....

**СУП КУРИНЫЙ С КУКУРУЗОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 200 г куриной грудки без косточки и кожи, 30 мл подсолнечного масла, 2—3 пера зеленого лука, нарезанного по диагонали, 50 г красного сладкого перца, тонко нарезанного, 1 раздавленный

зубчик чеснока, 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных маленькими кусочками, 200 г консервированной кукурузы, 30 мл хереса, 50 г сладкого соуса «Чили», 50 г крахмала, 150 г помидоров, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных дольками, соль, перец, рубленая зелень кориандра по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску нарезать еще маленькими кусочками поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, положить курицу и обжарить 3—4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2—3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить кукурузу, херес, соус и соль, готовить 5 мин, помешивая время от времени. Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет. Добавить помидоры, приправить и кипятить еще 2—3 мин. Подать горячим, посыпав зеленью кориандра.

.....  
**СУП КУРИНЫЙ С ОМЛЕТОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 150 г куриного мяса (филе), 2 яйца, 50 г моркови, 70 г зеленого горошка, 60 г сливок, зелень, черный перец, зеленый лук, белый перец, мускатный орех и соль по вкусу,

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарезать куриное мясо и часть зелени, залить бульоном, положить морковь и запекать 7—9 мин под крышкой. Морковь вынуть, мелко нарезать и снова положить в суп вместе с зеленым горошком. Варить 3 мин. Поджарить омлет со сливками, нарезать кусочками и подать, разложив по тарелкам и заливая супом.

.....  
**СУП КУРИНЫЙ С ПОМИДОРАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг курицы, 100 г помидоров, 150 г лука, 30 г сливочного масла, 50 г перловой крупы, зелень кинзы, петрушки, базилика, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленную курицу порубить кусочками, поставить варить. Потом добавить перловую крупу, нашинкованный лук, пассерованные помидоры, соль и зелень.

.....  
**СУП ШВЕДСКИЙ ЛЕТНИЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г курицы, 500 г цветной капусты, 100 г зеленого лука, 30 г корня сельдерея, 150 г шпината, 500 г зеленого горошка, 1 желток, 200 г сливок, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Цветную капусту, зеленый лук, сельдерей, морковь, мелко нарезать и положить в посуду, добавить зеленый горошек, немного бульона и припустить до готовности.

Шпинат мелко нарезать и припустить. Приготовить белый соус. В кипящий куриный бульон опустить припущенные овощи, шпинат, добавить белый соус и проварить. Перед подачей заправить льезоном (яичные желтки соединить со сливками). Посыпать рубленой зеленью.

.....  
**СУП ЛИМОННЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л куриного бульона, 60 г риса, 60 мл лимонного сока, 5 яиц, 20 г измельченной зелени петрушки, белый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рис несколько раз промыть под проточной водой и дать стечь. Куриный бульон довести до

кипения и всыпать в него промытый рис. Варить на слабом огне под закрытой крышкой, периодически помешивая, 15—20 мин. В это время взбить яйца до образования густой пены, постепенно добавляя лимонный сок. В лимонно-яичную смесь медленно подмешать 200 мл кипящего бульона. Снять кастрюлю с бульоном с огня и влить полученную смесь, непрерывно размешивая ложкой. Поставить на плиту, добавить соль, белый перец, измельченную зелень петрушки и нагреть, не доводя до кипения. Готовый суп накрыть крышкой и дать настояться 5—7 мин.

### СУП ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л мясного бульона, 500 г лука, нарезанного тонкими дольками, 120 г сливочного масла, 60 г муки, 125 мл сухого белого вина, 200 г белого хлеба, 150 г твердого сыра, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В глубоком сотейнике обжарить в масле лук, часто помешивая, пока не подрумянится. Всыпать муку, тушить 1 мин. Добавить бульон, вино, соль и перец. Довести до кипения, убавить огонь и варить 30 мин. Затем разогреть духовку, вылить суп в горшочки, положить сверху по 2 кусочка поджаренного белого хлеба и по два кусочка сыра, чтобы создать «крышку» для супа.

### СУП МЯСНОЙ С ОКОРОКОМ И ТОМАТОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л мясного светлого бульона, 200 г копченого (отварного) окорока, 60 г томатной пасты, 100 г лука, зелень, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, залить сваренным бульоном, добавить томатную пасту и варить 15 мин. Добавить соль и перец. Подать с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

### СУП НЕМЕЦКИЙ № ГОВЯЖЬИХ ХВОСТОВ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 200 г говяжьих хвостов, 50 г мяса, 1 яйцо, 20 г свиного сала (10 г сливочного масла), 10 г мандарин, 40 г моркови, 50 г репы, базилик, сельдерей, зелень петрушки, лук-порей, майоран, шафран, розмарин, щепотка крахмала и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленные говяжьи хвосты разрезать по суставам, ошпарить кипятком и промыть холодной водой. Затем обжарить их на сале или сливочном масле с добавлением мелко нарезанных моркови, петрушки и лука. Когда хвосты и коренья поджарятся, все залить бульоном, проварить 3—4 часа при слабом кипении и откинуть на дуршлаг. Готовый бульон обезжирить и осветлить яйцом, затем тщательно процедить, добавить прокипяченное вино, специи и заправить картофельным крахмалом. Мясо хвостов отделить от костей. Добавить отваренные, обточенные в форме орешков или нарезанные кубиками морковь и репу, залить бульоном, довести до кипения и перед подачей заправить рубленой зеленью.

### СУП НЕМЕЦКИЙ С КОЛБАСОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л мясного бульона, 200 г картофеля, 150 г лука, 20 г стебля сельдерея, 440 г нарезанных консервированных помидоров, тмин, 250 г консервированной красной фасоли (без жидкости), 130 г нашинкованной капусты,

130 г крупно нарезанных сосисок, 130 г нарезанной кубиками ветчинной колбасы, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить картофель, лук, сельдерей, помидоры и тмин в большую кастрюлю с бульоном. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить 20 мин. Добавить фасоль, капусту и продолжать варить еще 20 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавить сосиски, колбасу, соль и перец, перемешать и варить еще несколько минут.

### ..... **СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л молока, 2/3 л воды, 30 г моркови, 30 г брюквы, 30 г репчатого лука, 40 г картофеля, 40 г капусты белокочанной, 20 г шпината (щавеля, салата), 5 г манной крупы, зелень укропа.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овощи и лук нарезать крупными ломтиками, залить горячей водой, положить сливочное масло, посолить и варить 20—30 мин. Перед окончанием варки (за 5—8 мин) добавить в суп манную крупу и нарезанную зелень шпината. При подаче в тарелку налить горячее молоко, а затем суп и положить зелень.

### ..... **СУП ОВОЩНОЙ СО СВИНОЙ ГОЛОВОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 110 г свиной головы, ЮОгкостей, 20 г моркови, 20 г репы, 30 г лука-порея, 80 г белокочанной капусты, 70 г картофеля, 20 г жира, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свиную голову хорошо обработать и **отварить** до готовности в подсоленной воде. Морковь, репу, **лук-порей** нарезать ломтиками, слегка пассеровать с жиром. Капусту нашинковать и положить в процеженный бульон, полученный от варки свиной головы. После за-

кипания добавить коренья, а через 5—10 мин — картофель, нарезанный дольками, и варить при слабом кипении до готовности. При подаче положить в суп мясо со свиной головы и посыпать зеленью.

### ..... **СУП ОСТРЫЙ С ИНДЕЙКОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л горячего бульона из индейки или курицы, 15 мл оливкового масла, 50 г нарезанного лука, 50 г очищенного и нарезанного полосками красного перца, кориандр, перец чили, 60 г риса, 250 г мяса индейки, нарезанного длинными полосками, 410 г консервированного гороха, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в большой кастрюле, добавить лук и обжаривать 5 мин, помешивая, пока он не станет мягким. Добавить сладкий перец, кориандр, чили и рис. Влить бульон, добавить индейку, приправить. Довести до кипения и варить 1 ч. Положить рис и варить, пока овощи не будут мягкими. Посолить.

### ..... **СУП ПО-ИНДИЙСКИ «КАРРИ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л воды, 200 г баранины, 50 г лука, 15 г жира, 30 г сметаны, лавровый лист, лимонный сок, порошок карри, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лук мелко нарубить и слегка обжарить на жире. Добавить карри и потушить на слабом огне в течение 3—4 мин. Зелень мелко **нарубить**, а мясо нарезать довольно крупными кусками и зажарить на сковороде, добавив лавровый лист и соль. Переложить продукты в другую посуду, добавить **воду** и тушить на умеренном **огне** в течение 2 ч до готовности. Когда бульон выкипит наполовину, про-

цедить его через сито, добавить сок лимона, сметану и снова положить в него мясо. Подать с рассыпчатым рисом.

.....  
**СУП С БРОККОЛИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л куриного бульона, 250 г мелко нарезанной брокколи, 100 г нарезанного репчатого лука, 60 г муки, 50 г мелко нарезанной ветчины, 10 г 30%-ных сливок, соль, свежемолотый черный перец и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В бульон опустить брокколи, лук, лавровый лист, соль, перец и поставить на сильный огонь. Когда бульон закипит, убавить огонь и дать покипеть 30 мин. Затем из чуть более, чем половины бульона с овощами сделать пюре. Влить обратно в кастрюлю полученную смесь и поставить на умеренный огонь. Всыпать муку, помешивая, чтобы не было комков. Добавить нарезанную кусочками ветчину, сливки и кипятить еще 10—15 мин, пока суп не загустеет.

.....  
**СУП С ГАЛУШКАМИ ИЗ ПЕЧЕНИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л бульона, 200 г говяжьей (телячьей) печени, 1 яйцо, 50 г манной крупы, 20 г молотых сухарей, черный молотый перец, мускатный орех, соль, лимонная цедра и зелень петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Печень очистить от пленки и желчных протоков, вымыть и измельчить на деревянной доске. Полученную мягкую массу положить в глубокую тарелку и смешать с яйцом, манной крупой, солью, черным перцем, натертыми на терке лимонной цедрой, мускатным орехом, молотыми сухарями. Довести до кипения  $\frac{1}{3}$  бульона, подготовленную смесь брать из тарелки чайной ложкой, смоченной в воде, и опускать их в горячий бульон. Варить галушки при слабом

кипении, пока они не всплывут на поверхность бульона. Затем вынуть их шумовкой и положить в глубокие подогретые тарелки, посыпать мелко нарезанной петрушкой и залить горячим бульоном. Бульон заправить взбитыми яйцами.

.....  
**СУП С ГРИБАМИ И КУРИЦЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 2 толченых зубчика чеснока, зелень кинзы, 20 г толченых горошин черного перца, 15 мл растительного масла, 20 г сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде, нарезанных крупными кусками, 15 мл рыбного соуса, 115 г курицы, нарезанной полосками, 55 г зеленого лука, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растереть чеснок, зелень кинзы и толченые горошины перца в однородную массу. На сковороде разогреть масло, добавить острую массу и обжарить, помешивая, 1 мин. Добавить бульон, грибы и рыбный соус, перемешать и тушить 5 мин. Добавить курицу, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, и варить еще 5 мин.

.....  
**СУП С ИНДЕЙКОЙ И ГРАНАТОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг индейки, 100 г лука, 150 г моркови, 1 гранат, 150 г сливок, 60 мл лимонного сока, лавровый лист, молотый белый перец, 40 г измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Подготовленную тушку индейки тщательно промыть под холодной проточной водой, отделить мясо от костей, нарезать небольшими порционными кусочками, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на сильный огонь. Лук и морковь очистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами. Как только бульон за-

кипит, добавить в него измельченные лук и морковь, лавровый лист, белый молотый перец, соль. Варить на слабом огне до готовности мяса. Гранат надрезать острым ножом, затем разломить руками и осторожно вынуть зерна. За 10 мин до конца варки добавить в суп гранатовые зерна. В готовый суп положить сливки, заправить лимонным соком и посыпать измельченной зеленью укропа. Накрыть крышкой и дать постоять 10 мин. Подать горячим.

### СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г телятины, 50 г моркови, 50 г лука, 1 корень петрушки, 2 желтка, 30 г сметаны, зелень укропа и соль по вкусу. *Для клецек:* 400 г отваренного картофеля, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 80 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Промытое, нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и отварить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса. Для приготовления клецек отварной картофель, вареную морковь и лук натереть на терке, добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить. Приготовленные клецки ложкой опускать в суп, варить на слабом огне до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. В тарелку положить отделенное от костей, мелко нарезанное вареное мясо. В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

### СУП С КОЛЬРАБИ И БАРБАРИСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л куриного бульона, 300 г кольраби, 150 г лука, 100 г 30%-ных сливок, 2 ст. л. сушеного барбариса,

100 г риса, 40 г измельченной зелени петрушки, хмели-сунели, красный молотый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кольраби вымыть и измельчить на отдельные кочешки. Репчатый лук очистить и нашинковать тонкими полукольцами. Рис несколько раз промыть в теплой воде. Бульон довести до кипения, всыпать промытый рис и отварить до полуготовности, посолив. Затем положить в суп кольраби, репчатый лук, барбарис и варить до готовности риса. Готовый суп заправить сливками, хмели-сунели, красным молотым перцем и измельченной зеленью петрушки. Настаивать 5—7 мин под закрытой крышкой.

### СУП С ЛИМОНОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2½ л воды, 1½ кг нежирной говядины, 150 г моркови, 1 корень петрушки с зеленью, 1 небольшой лук-порей, 230 г сметаны, 100 г риса, ½ лимона, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Тщательно вымытое мясо разрезать на несколько больших кусков, залить холодной водой и варить 2 часа. Потом в кастрюлю опустить нарезанную кусочками морковь, очищенный корень петрушки и лук. Варить еще 30 мин. Затем процедить бульон, отлить в другую кастрюлю примерно 1 л и сварить в нем перебранный и промытый рис. Затем вареное мясо нарезать небольшими кусочками, опустить в кастрюлю с рисом и долить оставшийся процеженный бульон, добавить нарезанный ломтиками лимон. Довести до кипения, снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень и сметану.

### СУП С ЛИСИЧКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 600 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука,

100 мл растительного масла, лавровый лист, соль, черный молотый перец, 50 г лука-порея, 350 г лисичек, 2 яичных желтка, 50 мл жирных сливок, мелко нарезанная зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель, морковь, сельдерей и лук мелко нарезать и обжарить в  $\frac{1}{3}$  масла, залить бульоном, добавить лавровый лист, соль, перец и тушить 20 мин на слабом огне. Лук-порей нарезать маленькими ромбиками. Лисички обжарить в оставшемся растительном масле. Посолить и поперчить. Вместе с луком-пореем добавить в суп. Варить еще 15 мин на слабом огне. Желток смещать со сливками и петрушкой и вылить в суп.

### ..... **СУП с ОВОЩАМИ И СЫРОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л мясного бульона, 200 г помидоров, 100 г фасоли, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 100 г риса, 50 г сыра, 60 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 50 г репчатого лука, 50 г сельдерея, 20 г томатной пасты, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Измельченный лук и толченый чеснок обжарить на масле, добавить сельдерей и морковь кубиками, потушить. Залить все бульоном, добавить томатную пасту, соль и перец, варить на слабом огне 5 мин. Добавить горошек, замоченную фасоль, рис, лавровый лист и тушить до **мягкости** овощей. Добавить помидоры ломтиками, тертый сыр и тушить еще 5 мин.

### ..... **СУП С ТОМАТАМИ, БЕКОНОМ И ЧИАИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 30 г сливочного масла, 50 г мелко нарезанного лука, 200 г мелко нарезанного

бекона, 200 г мелко нарезанных помидоров, 60 г томатной пасты, перец чили, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растопить масло в кастрюле, добавить лук и бекон и готовить, пока лук не станет мягким. Добавить помидоры, бульон, томатную пасту, чили и приправы. Довести до кипения и варить, накрыв крышкой, 20 мин.

### ..... **СУП с ФАСОЛЬЮ, КАПУСТОЙ И БЕКОНОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона,  $1\frac{1}{5}$  л воды, 150 мл белого вина, 30 мл оливкового масла, 100 г мелко нарезанного красного лука, 200 г тонко нарезанного бекона, 175 г тонко нашинкованной белокочанной капусты, 20 г зелени петрушки, 200 г консервированной белой фасоли, горячий хрустящий хлеб, соль по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обжарить лук в течение 8—10 мин на масле. Добавить бекон и готовить еще 1 мин. Добавить капусту и обжаривать 1 мин, помешивая. В кастрюлю добавить зелень, бульон и вино. Добавить фасоль и варить 10 мин, пока капуста не станет мягкой. Подать в подогретых тарелках с горячим хрустящим хлебом, посыпав зеленью.

### ..... **СУП с ФРИКАДЕЛЬКАМИ ШПИНАТОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 15 мл растительного масла, 150 г мелко нарезанного репчатого лука, 1 раздавленный зубчик чеснока, 200 г нарезанного картофеля, 50 г рубленого шпината, 125 г сливок, 50 г тертого сыра «Пармезан», соль по вкусу. *Для фрикаделек:* 250 г говяжьего фарша, 35 г хлеба, 20 г нарезанной зелени базилика, 1 яичный желток, 40 г тертого сыра «Пармезан», 15 мл растительного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в кастрюле, обжарить лук и чеснок, помешивая, до мягкости. Добавить картофель и обжаривать еще 5 мин, помешивая. Влить бульон. Довести до кипения, варить в течение 10 мин, до мягкости картофеля. Добавить шпинат и варить, не закрывая крышкой, еще 5 мин. Перетереть суп в пюре. Вернуть суп обратно в кастрюлю, добавить обжаренные фрикадельки и подать, посыпав сыром. Для приготовления фрикаделек соединить фарш, крошки, базилик, яичный желток и сыр, смешать, сформировать небольшие фрикадельки. Обжаривать фрикадельки в горячем масле до готовности.

.....  
**СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

**ПРОДУКТЫ:** 2 л мясного бульона, 500 г цветной капусты, 200 г моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, зелень петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Капусту промыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить и нарезать кружочками. Положить капусту и морковь в бульон, добавить коренья, посолить и варить на слабом огне 20 мин. Перед окончанием варки коренья вынуть из кастрюли, суп посыпать зеленью. Подать с пирожками с ливерной или мясной начинкой.

.....  
**СУП С ЦЫПЛЕНКОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г филе цыпленка, 45 г сливочного масла, 20 г лука, 20 г муки, сок 1/2 лимона, тосты, нарезанные маленькими квадратиками, 20 г рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обжарить цыпленка на масле. Нарезать кусочками. Поджарить лук в остатке масла до прозрачно-

сти. Добавить муку, тщательно перемешать и поджаривать 2—3 мин. Постепенно добавлять воду, довести до кипения, помешивая, пока смесь не загустеет. Добавить мясо цыпленка, лимонный сок, приправить. Разлить суп в неглубокие тарелки и подать, посыпав тостами и петрушкой.

.....  
**СУП ТЫКВЕННЫЙ С БЕКОНОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 30 мл оливкового масла, 100 г нарезанного лука, 250 г нарезанного бекона, 500 г очищенной от кожуры и семян тыквы, 150 г очищенной и мелко нарезанной моркови, 125 г мелко нарезанного копченого бекона, 50 г густого йогурта (сметаны), 20 г рубленой зелени петрушки, соль и черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в кастрюле, обжарить лук и бекон на слабом огне 6—8 мин, пока лук не станет золотистым. Добавить тыкву, морковь и бульон. Довести до кипения и варить 20 мин. Тем временем обжарить бекон до хрустящей корочки. Суп с тыквой и беконом измельчить до однородного пюре. Приправить по вкусу. Сверху положить сметану, петрушку и подать.

.....  
**СУП УЗБЕКСКИЙ ПШЕННЫЙ ИЗ ДИКОЙ УТКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 1/2 кг утки, 400 г пшена, 300 г лука, соль, перец и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Обработанную потрошеную утку опалить, вымыть теплой водой и положить на 1 ч в холодную воду. Затем рубить на части, посолить и подержать в холодном месте 5—10 мин, после чего положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Когда закипит, добавить репчатый лук, промытое пшено, перец



И соль и на слабом огне довести до готовности. Перед тем как суп сварится, положить лавровый лист.

### СУП ФАСОЛЕВЫЙ КИСЛЫЙ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 150 г фасоли, 150—200 г копченой лопатки, 30 г сала, 30 г репчатого лука, 30 г муки, 50 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 250 мл молока, 125 г сметаны, соль, уксус, сахар и лавровый лист по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Фасоль замочить на 12 ч в холодной воде и в той же воде отварить с лавровым листом (без соли). Мягкую фасоль залить бульоном от копченого мяса, добавить заправку из лука, сладкого перца и чеснока, проваренных с молоком. Добавить сметану, довести до кипения. Суп подкислить, выложить в него нарезанное кусочками копченое мясо. Дать настояться 15—20 мин.

### СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ «ЯШЕЙ»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г мяса, 100 г фасоли, 50 г лука, 30 г жира, 100 г гречневой крупы, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кусочки мяса залить горячей водой, добавить луковичу, морковь, посолить и варить. Бульон процедить, лук и морковь удалить, а мясо вновь соединить с бульоном, добавить подготовленную фасоль, перец, неплотно прикрыть крышкой и поставить на 3 часа в духовку. Суп процедить, мясо подать с фасолью, а бульоном залить отдельно приготовленную гречневую кашу.

### СУП Фасолевый с томатами

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 2 зубчика чеснока, 1 стручок острого перца, 120 мл оливкового масла, 30 г

томатной пасты, 300 г томатов, 400 г консервированной фасоли, 300 г красного сладкого перца, тимьян, тмин, семена кунжута, молотый перец чили, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Чеснок очистить и нарезать кружочками. Стручок острого перца разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать. ¾ растительного масла разогреть в кастрюле с толстыми стенками, обжарить в нем чеснок с острым перцем и тимьяном, добавить томатную пасту. Томаты крупно нарезать, фасоль откинуть на дуршлаг. Томаты и фасоль выложить в кастрюлю с обжаренными овощами, залить куриным бульоном, посолить, довести до кипения и снять с огня. Каждый стручок сладкого перца разрезать на четыре части, удалить семена, положить на противень кожей вверх и поставить на 10 мин в духовку. Затем обдать холодной водой, снять кожуру и сделать пюре. Добавить ¼ растительного масла, тмин, кунжут и перец чили, посолить и немного покипятить, чтобы пюре загустело.

### СУП ФРАНЦУЗСКИЙ «ЖЮЛЬЕН»

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 150 г мясных костей, 60 г моркови, 20 г репы, 20 г пастернака, 10 г сельдерея, 30 г лука-поррея, 10 г шпината, 5 г сливочного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Из костей сварить бульон. Коренья и лук нарезать соломкой и пассеровать. Затем залить небольшой порцией бульона и тушить около 20 мин. Отдельно отварить нарезанные соломкой листья шпината. Когда коренья и шпинат будут готовы, положить в тарелку и залить готовым прозрачным мясным бульоном.

### СУП Французский с кабачками и печенки

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г мяса, 200 г печени, 50 г лука, 50 г моркови, 1 корень петрушки, 150 г картофеля, 30 г

сливочного масла, 2 яйца, 10 г панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготовить бульон из мяса, лука, моркови, корня петрушки и целых очищенных картофелин. Печень пропустить через мясорубку, растереть с растопленным маслом, желтками и сухарями. Добавить взбитые белки, перец и соль по вкусу. Осторожно перемешать. Брать смесь чайной ложкой, смоченной горячим бульоном, и опускать в бульон небольшие кнели. Когда они всплывут на поверхность, снять суп с огня. Растереть сваренные цельные картофелины и положить пюре в суп.

### СУП ХЛЕБНЫЙ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л мясного бульона, 200 г пшеничного хлеба, 90 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г тертого сыра, 20 г измельченного зеленого лука, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Намазать маслом с обеих сторон ломтики хлеба. Положить в кастрюлю и залить бульоном. Рас-

*Перед употреблением печень нужно промыть, снять с нее пленку, срезать крупные желчные протоки, нарезать большими кусками, отварить в течение 5 мин в соленой воде, откинуть на дуршлаг, ополоснуть водой и нарезать ломтиками на порции для дальнейшей тепловой обработки. Так называемое предварительное бланширование печени в соленой воде делает изделия из нее более сочными, мягкими и нежными на вкус. К тому же удаляет присущую ей горечь. Наилучшими вкусовыми качествами обладает говяжья и телячья печень.*

тереть сырые яйца и вылить их в бульон. Суп поставить в духовку. Когда белок свернется, добавить лук и сыр.

### СУП ЧЕСНОЧНЫЙ С ЯЙЦОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л мясного (куриного) бульона, 150 г помидоров, 250 г черствого белого хлеба, 100 г чеснока, 60 г оливкового масла, молотый красный перец, соль, молотый черный перец, 4 яйца, рубленая зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Снять кожуру с помидоров и нарезать мякоть небольшими кубиками. Белый хлеб нарезать кубиками 2х2 см и поджарить в предварительно разогретом оливковом масле до золотистого цвета. Перемешать с пропущенным через пресс чесноком и красным перцем. Влить бульон и довести все до кипения. Выложить в суп кубики помидоров, приправить по вкусу солью и молотым черным перцем. Разлить готовый суп в суповые чашки. Осторожно влить в суп по 1 яйцу и запекать в духовке 8—10 мин. Посыпать молотым красным перцем и петрушкой.

### СУП ЧЕШСКИЙ № РУБЦОВ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г рубцов, 20 г моркови, 100 г свиного жира, 10 г муки, 1 зубчик чеснока, 20 г репчатого лука, сельдерея, майоран, паприка, зеленый лук, зелень петрушки и соль по вкусу.

*Перед тем, как влить суп сырые яйца, смешайте его с небольшим количеством охлажденного бульона.*

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рубец обработать, промыть, опустить в холодную воду, посолить и довести до кипения. Затем воду слить, снова залить холодной водой, посолить и варить до готовности. Готовый рубец нарезать соломкой и положить в отвар. Мучной пассеровкой на жире заправить суп, положить майоран, паприку, пассерованные коренья, лук и довести до готовности. После этого заправить суп чесноком, растертым с солью. При подаче посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

### ..... СУП ШОТЛАНДСКИЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г баранины, 15 г моркови, 15 г репы, 20 г сельдерея, 6 г лука-порея, 50 г репчатого лука, 15 г перловой крупы, 4 г зелени петрушки, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Баранину залить водой, положить нарезанный репчатый лук, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне в 1 ч, бульон процедить. Овощи нарезать мелкими кубиками и ввести в бульон вместе с предварительно ошпаренной перловой крупой и варить до готовности. Из мяса удалить кости, нарезать, перед подачей положить в суп и довести до кипения. Лишний жир снять, посыпав рубленой зеленью.

*Перед приготовлением рубец рекомендуется сначала вымочить в холодной воде, затем ошпарить кипятком, снять руками слизистую оболочку и хорошо промыть. Правильно обработанные слизистые субпродукты должны иметь плотную консистенцию и слабо-розовый или серовато-белый цвет.*

### ..... СУП-БУГЛАМА ГРУЗИНСКИЙ № БАРАНИНЫ И БАКЛАЖАНОВ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г баранины, 1 1/2 кг помидоров, 400 г репчатого лука, 300 г картофеля, 400 г баклажанов, 2—3 веточки кинзы, черный перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Баранину нарезать небольшими кусками и промыть. Помидоры очистить от кожуры и нарезать. Репчатый лук нашинковать, картофель очистить и крупно нарезать. Баклажаны нарезать кружочками. В кастрюлю положить слоями нарезанный репчатый лук, мясо, картофель, помидоры, баклажаны. Добавить перец, мелко нарезанную зелень кинзы, соль и залить водой. Затем кастрюлю накрыть крышкой и варить приблизительно 2 ч (до готовности), не снимая крышку.

### ..... СУП-ГУЛЯШ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 300 г мяса, 50 г свиного жира, 200 г картофеля, 300 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 100 г лечо, красный молотый перец, тмин и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мелко нарезанный лук слегка обжарить на свином жире, добавить красный молотый перец и соединить с мясом, нарезанным кусочками, чесноком, тмином и лечо. Залить 1/2 воды в мясо. Варить до полуготовности. Затем добавить картофель, нарезанный кубиками, и долить бульон. Варить до полной готовности.

### ..... МП-ЯРЕМ БОЛГАРСКИЙ № ПЕЧЕНИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л бульона из костей, 250—300 г телячьей печени, 1 корень петрушки, 100 г лука, 30 г сливоч-

ного масла, 60 г муки, 250 мл молока, 50 г белого хлеба без корки, соль, перец и лимонная кислота по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Печень очистить от пленки и желчных протоков, вымыть, положить на смазанную маслом сковороду и за — печь в духовом шкафу. Крупно нарезанные корни и лук разварить в бульоне, затем процедить и вместе с запеченной печенью и ломтиком хлеба пропустить через мясорубку. Полученную смесь протереть через сито и снова положить в бульон, добавить светлый соус, приготовленный путем смешения масла, муки и молока. Суп посолить, заправить кислотой, довести до кипения и снять с огня. Перед подачей посыпать черным перцем.

### СУП-КРЕМ № МОЗГОВ ПО-ВЕНГЕРСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 200 г телячьих (свиных) мозгов, 250 г телячьих костей, 80 г моркови, 40 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, сок 1 лимона, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 100 г сливок, 1 яичный желток, цедра 1 лимона, молотый душистый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кости и овощи посолить, посыпать перцем и сварить крепкий бульон. Лук порубить, поджарить

*Мозги — деликатесный продукт, но, чтобы приготовить из него вкусные блюда, нужно знать особенности тепловой обработки мозгов. Прежде всего их необходимо обескровить в воде, замочив на 1—2 ч, и снять набухшую оболочку (пленку), после чего положить в кипящую соленую, подкисленную уксусом воду и варить 30—40 мин. Добавление уксуса при варке мозгов уплотняет их консистенцию и улучшает вкусовые качества.*

на 2/5 сливочного масла, добавить мелко нарезанные мозги, посолить, **посыпать перцем**, потушить и залить бульоном. Муку поджарить на 3/5 сливочного масла до светлорыжевого цвета и, разбавив бульоном, заправить суп. Добавить лимонный сок, тертую лимонную цедру, молотый черный перец, еще раз довести до кипения и в конце влить размешанный со сливками яичный желток. Подать, добавив нарезанные кубиками гренки.

### СУП-ПЮРЕ ИЗ КУКУРУЗЫ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 200 г костей, 20 г моркови, 400 г кукурузы в початках, 30 г муки, 1/2 корня петрушки, 50 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 250 мл молока, 1 яйцо, 60 г кукурузных хлопьев, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Початки кукурузы молочной спелости сварить до полной готовности и отделить зерна. Коренья и лук пассеровать, соединить с отваренными зернами кукурузы, пропарить и протереть. Развести бульоном, довести до кипения, заправить мучной пассеровкой, убавив огонь, ввести яично-молочный **льезон** и сливочное масло. К супу-пюре подать отдельно кукурузные хлопья.

### СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 1 кг картофеля, 20 г лука-порей, 180 г сливок, зелень, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очистить и нарезать картофель. Мелко шинковать лук. Промыть и обсушить. В кастрюле смешать картофель, лук и бульон. Довести до кипения, убавить огонь и варить, накрыв крышкой, 20 мин. Суп измельчить в кухонном комбайне, перелить обратно в кастрюлю, до-

бавить сливки и подогреть, не доводя до кипения. Подать, посыпав зеленью. Суп можно подать холодным.

.....

### **СУП-ПЮРЕ С ЯИЧНЫМИ ЖЕЛТКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного бульона, 5 яичных желтков, 100 г сливочного масла, 300 г сливок, 50 г щавеля, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растереть яичные желтки, масло и сливки. Смесь развести куриным бульоном. В суп положить щавель, нарезанный соломкой, отдельно отваренный. Суп подать с соленым печеньем.

.....

### **СУП-РАГУ№ СВИНИНЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 1 кг свинины, 60 г жира, 100 г сметаны, 150 г лука, 250 г картофеля, 50 г соленых огурцов, лавровый лист, зелень, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свинину нарезать, промыть, обсушить. В кастрюле растопить жир, положить в него мясо и обжарить. Добавить мелко нарезанный, обжаренный лук, кпяток, картофель кубиками, посолить и варить до готовности картофеля. Затем положить лавровый лист, перец, соленый огурец, нарезанный ломтиками без кожуры. Суп прогреть, положить в него сметану, мелко нарезанную зелень. Подать с гренками.

.....

### **СУП-РАГУ ВЕНГЕРСКИЙ ИЗ ПОТРОХОВ ПТИЦЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л бульона, 800 г потрохов птицы, 120 г моркови, 100 г вермишели, 50 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, 100 г зеленого горошка, 100 г шампиньонов

(других грибов), 60 г жира, 100 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 30 г **муки**, молотый черный перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Потроха обработать, хорошо промыть, нарезать мелкими кусочками и отварить. Морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать кубиками, лук посечь и все это поджарить, добавив в конце мелко нарезанную зелень петрушки. Полученной смесью заправить суп, посолить, поперчить и варить до полной готовности. Заправить суп поджаренной на масле до светло-коричневого цвета мукой, добавить отдельно сваренный зеленый горошек, поджаренные на масле грибы и дать супу хорошо прокипеть. В конце варки положить вермишель.

.....

### **харчо**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 300 г мяса (говядины или баранины), 400 г мясных костей, 120 г риса, 40 г жира, 120 г лука, 2 зубчика чеснока, 40 г томата-пюре, 40 г ткемали или 20 г винного уксуса, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо нарезать кусками (2—3 куса на порцию) и варить до полуготовности. Пассеровать томат-пюре на жире, снятом с бульона во время варки. Затем положить в бульон рис, сырой рубленый лук, **спассерованный** томат-пюре, толченый чеснок. За 5 мин до готовности добавить ткемали или винный уксус. Подать с кусочками мяса и зеленью.

.....

### **ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г баранины, 100 г лука, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 2 яйца, шафран, уксус, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3—4 куска на порцию), положить в кастрюлю и варить, снимая пену. Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить. Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить отваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и **дать** закипеть. Отдельно вскипятить уксус и влить в суп, снова **дать вскипеть**, после чего кастрюлю снять с огня. Перед подачей к столу яичные желтки взбить, смешать с **небольшим** количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью.

.....

### **«ГОРБЯ ИЗ ПОТРОХОВ ПТИЦЫ»**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 200 г потрохов птицы, 1 1/2 л капустного рассола, 50 г лука, 60 г риса, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В воде отварить нарезанные кусочками потроха. Добавить морковь, корень петрушки, корень сельдерея, мелко нарезанный лук и промытый рис. Когда потроха и **овощи** будут готовы, влить отдельно вскипяченный капустный рассол. Посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью.

.....

### **ЧОРБА СТЕЛЯТИНОЙ И ГРИБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г телятины, 100 г вермишели, 50 г сушеных грибов, 100 г лука, 5 зубчиков чеснока, 150 г моркови, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Приготовить грибной бульон, процедить. Соединить его с мясным бульоном, заправить овощами и отварными грибами, нарезанными соломкой, проварить и добавить вермишель. Готовый суп посыпать зеленью.

.....

### **ЩИ ВЕНГЕРСКИЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного (телячьего) бульона, 30 мл растительного масла, 400 г тонко нашинкованной краснокочанной капусты, 50 г нарезанного лука, 1 измельченный зубчик чеснока, 450 г протертых консервированных помидоров, 15 мл винного уксуса, 100 г жирной сметаны, 20 г нашинкованного свежего укропа, тмин, перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Налить масло в большую кастрюлю и добавить капусту и лук. Накрыть крышкой и варить на умеренном огне 20 мин, пока капуста не станет мягкой. Добавить оставшиеся ингредиенты, кроме перца. Накрыть и варить около **30 мин** на слабом огне. Подать, поперчив. Перемешать укроп со сметаной и положить понемногу в каждую порцию.

.....

### **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 500 г мяса, 500 г капусты, 200 г кореньев, 200 г лука, 60 г сливочного масла, 200 г помидоров, специи и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Залить мясо холодной **водой** и варить 2 ч. Затем мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить нарезанное мясо, добавить нашинкованную капусту и варить в течение 5 мин. За **5—10 мин** до готовности в щи **добавить** перец, лавровый лист, соль. Очищенный и нарезанный картофель по-

ложить в кастрюлю через 10—15 мин после того, как положена капуста, а помидоры, нарезанные дольками, — в конце варки вместе с приправами.

### ЩИ ЛЕТНИЕ с КАРТОФЕЛЕМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г мяса, 150 г моркови, 1 корень петрушки, 100 г лука, 500 г капусты, 500 г картофеля, 200 г помидоров, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо залить холодной водой и сварить. Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить при тихом кипении 1½—2 часа. За 15—20 мин до подачи на стол в бульон положить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук и капусту, при этом разрезать кочаны на крупные доли (на 4—6 частей), затем добавить целый очищенный картофель и соль. Перед подачей положить в кастрюлю нарезанные дольками помидоры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую дольку кочана капусты, 2—3 картофелины, помидоры, укроп или зелень петрушки.

### ЩИ СБОРНЫЕ (старинный рецепт)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 200 г ветчины, 200 г грудинки, 200 г свинины, 200 г гуся, 800 г кислой капусты, 400 г лука,

*Щи — одно из немногих блюд, не теряющих своих вкусовых качеств при хранении. Знаменитые суточные щи называются так потому, что их настаивают в течение 24 ч. Кислота квашеной капусты и арматы приносят ей особый вкусовой букет. Щи варят не менее 2 ч, пряности кладут не ранее, чем за 5—10 мин до готовности.*

200 г сливочного масла, 100 г белых корней, 30 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Взять нарезанные кусочками ветчину, грудинку, свинину, гуся, залить водой, посолить и варить до готовности. После этого прибавить корни, кислую капусту, поджаренную на сливочном масле вместе с рубленным луком, и варить до готовности корней. После чего заправить мукой. Отдельно подать сметану, крутую гречневую кашу или пирожки.

### ЩИ СУТОЧНЫЕ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 800 г квашеной капусты, 400 г мяса, 200 г говяжьих костей, 100 г моркови, 3—4 корня петрушки, 200 г репчатого лука, 120 г томата-пюре, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 зубчика чеснока, зелень и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кастрюлю налить воду положить мясо, кости и сварить бульон. Муку прожарить на сковороде до золотистого цвета (без масла). Капусту, мелко нарезанные корень петрушки и морковь, слегка поджаренный лук, томат-пюре и муку тушить с маслом 40 мин, затем переложить в кастрюлю с мясом и бульоном и прокипятить. Добавить растертый чеснок. Сметану и мелко нарубленную зелень подать отдельно. Щи будут намного вкуснее на вторые сутки.

*В кислые щи сначала положить картофель, а потом капусту, потому что картофель плохо разваривается в кислой воде.*

.....

### **ЭСТОФАДО (СУП ПО-МЕКСИКАНСКИ)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 1/2 кг мяса, нарезанного кубиками, 100 г нашинкованного лука, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 45 мл винного уксуса, орегано, перец, 300 г моркови, нарезанной кубиками, 400 г картофеля, нарезанного кубиками, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Выложить все, кроме моркови и картофеля в глубокую кастрюлю и варить 1 1/2—2 ч на слабом огне. После этого добавить морковь, картофель и продолжать варить до готовности. Подать с кукурузным хлебом.

.....

### **ЮШКА ГОРОХОВАЯ С САЛОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 100 г гороха, 200 г картофеля, 1/2 корня петрушки, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г сала, 30 г муки, душистый перец, лавровый лист, зелень петрушки и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Горох перебрать, промыть, замочить и варить до полуготовности. Затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, положить нарезанные и слегка обжаренные корень петрушки, морковь и репчатый лук, лавровый лист, душистый перец, соль и варить до готовности. За 3—5 мин до окончания варки юшку заправить слегка обжаренным нарезанным кубиками салом и пассерованной мукой. При подаче юшку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

# **МОЛОЧНЫЕ СУПЫ**



Молочные супы очень питательны и приготовление их весьма несложно. Во многих странах молочные блюда чрезвычайно популярны — например, в Венгрии отмечают праздник Шавуот, на нем в начале молочного обеда традиционно подают молочные супы. Обычно готовят молочные супы только для детей, а напрасно, ведь перед вами могут открыться новые горизонты для кулинарного творчества: супы сладкие или нет, с ягодами или овощами, с любой из существующих круп, супы-пюре... Пробуйте, не бойтесь экспериментировать и удивлять вашу семью оригинальными блюдами — молочными супами!

Супы, приготовленные на смеси молока с водой, всегда вкуснее, чем чисто молочные. Однако порядок смешивания воды с молоком — искусство, от которого и зависит вкус супа. Сначала надо в воде сварить основной пищевой компонент супа — рыбу, овощи, вермишель, лапшу, макаронны, кнели, клецки, а затем, сцедив жидкость или выложив твердую часть супа, смешать навар с горячим, вскипяченным молоком и лишь затем прогреть вместе, не допуская кипения. Чтобы связь воды с молоком вышла нерасторжимой, надо загустить водномолочную смесь мучной подболткой (1 столовая ложка муки на 1½—2 л суповой жидкости). Само по себе молоко как среда, в которой варят или кипятят, не используется, ибо одно, без добавления воды, оно не подходит для длительного нагревания, так как, едва достигнув точки кипения, либо бежит, либо подгорает, чем портит все блюдо.

Молочные супы можно варить из свежего или консервированного молока (сухого и сгущенного). Сухое молоко следует класть в кастрюлю из расчета 1—1½ ст. л. на стакан воды. Тщательно размешать сухое молоко, сначала в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса, затем постепенно подливать в кастрюлю воду такой же температуры и размешивать до полного растворения молочного порошка. После этого молоко довести до кипения и начать приготовление супа.

.....  
**МОЛОЧНАЯ ЛАПША**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 100 г лапши, 30 мл масла, 10 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Лапшу перебрать, положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить в течение 10—15 мин. При подаче положить масло. Если вместо лапши засыпана вермишель, то варить следует 7—10 мин. Молочные супы нужно варить в посуде с толстым дном или же на слабом огне, чтобы молоко не пригорело.

.....  
**ПОХЛЕБКА МОЛОЧНАЯ СЛАДКАЯ С ЖЕЛТКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 100 г сахара, 3 яичных желтка, 40 г сливочного масла, 200 г хлеба.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Хлеб нарезать ломтиками, посыпать сахаром и слегка обжарить на сливочном масле. В сладком молоке развести желтки и довести до кипения. Приготовленной смесью залить обжаренные кусочки хлеба.

.....  
**СУП МОЛОЧНО-РЫБНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 300 г трески, ½ л воды, 300 г картофеля, 1 корень петрушки, 100 г репчатого лука, 1 л молока, 30 г сливочного масла, 30 г муки, зелень укропа и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** филе трески залить кипятком и варить 8—10 мин. Добавить нарезанный картофель и корень петрушки, нашинкованный лук, посолить и варить еще 10 мин, затем влить молоко с разведенной в нем мукой и довести до готовности картофеля. Положить филе рыбы,

сливочное масло, зелень укропа и подержать на огне 2—3 мин.

.....

### **СУП ИЗ ПАХТЫ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л пахты, 100 г хлеба, 50 г сахара, 30 г сливочного масла, соль по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Пахту вскипятить с солью, добавить тертый хлеб и постоянно помешивать. Затем суп протереть через сито, заправить сахаром и сливочным маслом. Суп можно приготовить и из свежего молока.

.....

### **СУП ИЗ СВЕЖЕГО И КИСЛОГО МОЛОКА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л молока, 1/10 л кислого молока, 1/4 яйца, сахар и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яйцо взбить с кислым молоком, добавить сахар, соль и, слегка помешивая, влить смесь в кипящее свежее молоко. Подать в теплом виде.

.....

### **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л молока, 300 г картофеля, 100 г сливочного масла, 3 яичных желтка, зелень укропа, зелень петрушки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель очистить, отварить с солью, отцедить и протереть. Затем 1/2 молока, 50 г масла, помешивая, прогреть до образования румяного осадка и смешать с доведенным до кипения картофелем. В оставшемся молоке развести желток, оставшееся масло и влить в

картофель, посолить. Прогреть, не доводя до кипения, посыпать измельченной зеленью.

.....

### **СУП МОЛОЧНО-ГРИБНОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1/2 л мясного бульона, 200 г картофеля, 100 г свежих грибов, 30 г сливочного масла, 50 г лука, укроп и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель нарезать и отварить в смеси мясного бульона и воды. Грибы поджарить с луком до готовности, затем положить в бульон и варить 10 мин. Влить молоко, довести до кипения, посолить и посыпать рубленой зеленью укропа.

.....

### **СУП МОЛОЧНО-ОВОЩНОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г гречневой крупы, 1 л молока, 50 г брюквы, 150 г картофеля, 30 г сливочного масла, тмин, укроп и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Крупу промыть, залить водой и варить до полуготовности. Добавить нарезанную брюкву и варить 8—10 мин. Влить молоко, довести до кипения, заправить маслом и рубленой зеленью укропа.

.....

### **СУП МОЛОЧНО-ОВСЯНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 100 г овсяной крупы, 1/2 л молока, 50 г сливочного масла, 100 г чернослива (предварительно отваренного, с вынутыми косточками).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овсяную крупу отварить до мягкости в воде, процедить. Затем кашу протереть через сито. По-

лученную массу залить овсяным отваром, добавить молоко, сливочное масло, чернослив. Суп довести до кипения и подать с гренками из белого хлеба.

.....  
**СУП МОЛОЧНО-ЯИЧНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 2 яйца, 80 г сметаны, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яйца и сметану взбить до однородной массы и постепенно, помешивая, влить в горячее молоко, посолить, немного прогреть на слабом огне, не доводя до кипения, и подать. Суп непрерывно помешивать, чтобы не свернулись яйца и молоко.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ С МОРКОВЬЮ И ТЫКВОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л молока, 50 г манной крупы, 200 г тыквы, 150 г моркови, сахар и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Промытые, очищенные тыкву и морковь нарезать мелкими кубиками. Все по отдельности довести до готовности с добавлением молока и растопленного масла. Молоко вскипятить, заварить манной крупой, варить 10—15 мин, соединить с тыквой и морковью, добавить сахар и соль. При подаче в тарелки с супом положить сливочное масло.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ МИНДАЛЬНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л молока, 300 г сладкого миндаля, 50 г горького миндаля, 3 яичных желтка, 230 г сахара, 180 г изюма, 100 г риса, корица по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сладкий и горький миндаль истолочь, смочить водой. В кастрюльку с миндалем налить молоко, прокипятить, процедить и отжать. Взять желтки, растереть их с сахаром, развести стаканом миндального молока, влить остальное и, размешивая, доварить. В миндальный отвар можно при желании добавить иногда 1 стакан изюма, немного корицы, ½ стакана риса.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 100 г риса, 30 г сливочного масла, 10 г сахара, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рис хорошо промыть, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 20 мин. При подаче заправить маслом.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ С БРЫНЗОЙ ПО-МОЛДАВСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 100 г сливочного масла, 60 г муки, 2 яйца, 150 г брынзы, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В ½ масла пассеровать муку, не доводя до подрумянивания. Залить молоком при постоянном помешивании пассерованную муку. Смесь взбить венчиком, чтобы не было мучных комков, и варить 10—15 мин, помешивая, после чего снять с огня. Яйца хорошо взбить, развести небольшим количеством молока и полученную смесь вливать понемногу в суп, помешивая. Добавить оставшееся масло. При подаче в готовый горячий суп добавить мелко нарезанную брынзу.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 400 г брюссельской капусты, 250 г картофеля, 100 г сливочного масла, 80 г гренок, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Брюссельскую капусту погрузить в кипяток на 3—5 мин, откинуть на сито, дать стечь воде и пассеровать на сливочном масле. Капусту положить в горячее молоко, добавить **нарезанный** кубиками картофель, соль и варить до готовности.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С ГОРОХОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л молока, 100 г гороха, 20 г перловой крупы, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Замоченный горох и перловую крупу отварить в воде без соли до готовности. Затем влить молоко, вскипятить, положить соль и масло.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ С ДЫНЕЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 600 г дыни, 1 л молока, 1 яичный желток, 30 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенную дыню измельчить, сложить в кастрюлю, добавить сахар и тушить в закрытой посуде до готовности. Затем молоко смешать с яичным желтком, нагреть, не давая закипеть, снять с огня, охладить и добавить в тушеную дыню. Подать на стол холодным.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 80 г риса, 1 яйцо, 30 г сливочного масла, 100 г сыра, 20 г сухарей, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Рис сварить, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в миску, добавить сырое яйцо, масло, 1/2 натертого сыра, соль по вкусу. Все это хорошо размешать и выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду. Поверхность риса выровнять, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую духовку на 15—20 мин. Готовый рис слегка охладить, выложить на доску, нарезать, разложить в тарелки и залить кипящим молоком.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С КАБАЧКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 500 г картофеля, 300 г кабачков, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанный дольками картофель положить в горячее молоко и варить 10 мин, добавить кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варить при слабом кипении до готовности. В готовый суп положить сливочное масло.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ С КАБАЧКАМИ,**  
**РЕПОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 100 г репы, 150 г кабачков, 100 г лука-порея, 300 г картофеля, 70 г свекольной ботвы, 50 г вермишели, 50 г сливочного масла.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Репу и картофель нарезать брусочками длиной 3—4 см, шириной около 0,5 см. Лук-порей (белую часть) нашинковать. Овощи все вместе слегка пассеровать на жире. Положить овощи в кипящее молоко, разведенное водой, и довести до кипения. Добавить кабачки, нарезанные брусочками, вермишель и варить до готовности. Перед окончанием варки положить нарезанную отваренную свекольную ботву.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЧНЕВОЙ КРУПой**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 60 г крупы ячневой, 400 г картофеля, 50 г сметаны, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ячневую крупу, нарезанный кубиками картофель отварить в воде до полуготовности, затем влить молоко и продолжать варить до мягкости крупы и картофеля. Сметану положить в суп перед подачей.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 300 г картофеля, 2 яйца, 120 г ложки муки, 30 г растительного масла.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем добавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре взять столовой ложкой, края обрывать, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при самом слабом кипении, без крыш-

ки, в течение 5 мин, после чего суп посолить и добавить масло.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С КЛЕЦКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л молока, соль, сахар по вкусу. *Для клецек:* 5 яиц, 30 г муки.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Вскипятить молоко, опустить в него приготовленные клецки, вновь вскипятить, добавив соль и, по желанию, сахар. Подать горячим. Для клецек нужно взбить в пену отдельно 5 яичных белков и 5 яичных желтков, затем осторожно их соединить и перемешать с мукой. Эту массу вылить в кипящее молоко и накрыть крышкой. Через 5—7 мин (когда тесто всплывет) перевернуть его и опять накрыть крышкой. Через 10 мин вынуть тесто, нарезать кусочками и опустить в суп.

.....  
**СУП МОЛОЧНЫЙ**  
**С КЛЕЦКАМИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 1 корень сельдерея, 30 мл растительного масла, 4 яйца, 120 г муки, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кипящую воду влить молоко, довести смесь до кипения, посолить и в кипящий раствор опустить клецки, формируемые чайной ложкой из приготовленного заранее теста. После того, как клецки всплывут на поверхность, суп **ГОТОВ**.

Для приготовления теста коренья сельдерея вымыть, очистить, сняв кожуру, натереть на крупной терке и пас-

серовать 3 мин на масле. Затем добавить яйца, муку и хорошо взбить, пока масса не станет однородной. Вместо сельдерея можно использовать корень пастернака. При подаче горячий суп можно заправить сливочным маслом или сливками.

.....  
**СУП молочный**  
**с клубникой**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л молока, 300 г клубники, 200 г овсяных хлопьев, 60 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Овсяные хлопья сварить в молоке до готовности, добавить сахар и клубнику, перемешать, выдержать 5 мин и подать в горячем или холодном виде.

Можно приготовить молочные супы из сгущенного молока. В разведенное водой (1:10) вскипяченное молоко положить лапшу, рис или другие продукты и по вкусу добавить соль.

.....  
**СУП молочный**  
**с луком и картофелем**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{3}{4}$  л молока,  $\frac{3}{4}$  л воды, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 100 мл растительного масла, 50 г манной крупы, зелень петрушки, соль и тмин по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В глубокой посуде обжарить в масле лук, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, натертую морковь, соль, тмин, воду и довести до кипения. Затем положить манную крупу и варить на слабом огне 20 мин. Влить молоко и вновь довести до кипения. Готовый суп подать с нарезанной зеленью петрушки.

.....  
**СУП молочный**  
**с макаронами**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{5}$  л молока,  $\frac{1}{2}$  л воды, 160 г макаронных изделий, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Перебранные макаронные изделия всыпать в кипящую воду и варить 3—5 мин. После этого откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить макаронные изделия до готовности. Незадолго до готовности в суп добавить соль, сахар и масло.

.....  
**СУП молочный**  
**с морковью и картофелем**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{3}{4}$  л молока, 150 г моркови, 260 г картофеля, 20 г масла сливочного, 10 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Морковь нарезать мелкими дольками и припустить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный крупными дольками, и варить до готовности. Воду слить, овощи залить кипящим молоком и заправить суп сливочным маслом и сахаром.

.....  
**СУП молочный**  
**с морковью и яблоками**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 200 г моркови, 100 г яблок, 50 г меда.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Морковь и яблоки натереть на крупной терке, залить холодным молоком, добавить мед и тщательно перемешать.

.....

**СУП МОПОЧНЫЙ**

**С овсяными хлопьями «Геркулес»**

ИНГРЕДИЕНТЫ:  $\frac{1}{3}$  л молока,  $\frac{1}{10}$  л воды, 50 г овсяных хлопьев «Геркулес», 10 г сливочного масла, 10 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овсяные хлопья положить в горячее и разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25—30 мин. Подать суп со сливочным маслом.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**

**с перловой крупой**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока, 100 г перловой крупы, 30 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупу тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 2 ч, после чего слить воду, залить крупу горячей водой и дать прокипеть 10 мин. Затем крупу откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить в кастрюлю с кипящим молоком и варить на слабом огне в течение около 30 мин. Добавить соль, сахар, масло и дать настояться 3—5 мин.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**

**С ПШЕНОМ**

ИНГРЕДИЕНТЫ:  $1\frac{1}{2}$  л молока,  $\frac{1}{2}$  л воды, 150 г пшена.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть пшено, залить водой, положить немного соли и масла, разварить. Затем развести кипяченным молоком и варить до готовности.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**

**С савойской капустой и другими овощами**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока,  $\frac{1}{2}$  л воды, 350 г савойской капусты, 120 г моркови, 80 г репы, 20 г корня петрушки, 20 г лука-порея, 20 г корня сельдерея, 60 г консервированного горошка, 60 г фасоли, 30 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук-порей нарезать соломкой и слегка пассеровать на жи-ре. Шинкованную савойскую капусту погрузить в кипящую воду на 2—3 мин, откинуть на сито и дать стечь воде. Капусту и пассерованные овощи залить горячей водой, посолить и в закрытой посуде варить 20—30 мин при слабом кипении. Горошек и стручки фасоли добавить к овощам за 2—3 мин до окончания варки. Отдельно вскипятить молоко. При подаче положить овощи вместе с отваром и добавить горячее молоко.

.....

**СУП МОЛОЧНЫЙ**

**С хлебными фрикадельками**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока, 10 г сливочного масла, соль и сахар по вкусу. Для фрикаделек: 200 г белого хлеба,  $\frac{1}{10}$  л молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Черствый хлеб натереть на терке, добавить сырое яйцо, сливочное масло, молоко и хорошо перемешать. Затем массу пропустить через мясорубку и приготовить из нее небольшие шарики (фрикадельки),

Молоко не пригорит, если перед кипячением положить в кастрюлю перед приготовлением ополоснуть холодной водой.

которые сварить в молоке с добавлением сахара и соли. При подаче суп заправить сливочным маслом.

.....

### **СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯБЛОКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 750 г яблок, 30 г сахара, 5 г корицы, 1 яичный желток.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яблоки очистить от кожуры и косточек, нарезать небольшими кружочками, сложить в кастрюлю, добавить немного воды, сахар, корицу и тушить, накрыв крышкой, до готовности. Молоко смешать с яичным желтком, нагреть, не давая закипеть, снять с огня и соединить с тушеными яблоками.

.....

### **СУП МОЛОЧНЫЙ СЫРНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 40 г сливочного масла, 40 г муки, 1 л молока, 10 г мягкого плавленого сыра, 200 г макарон, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Сливочное масло растопить, добавить муку и поджарить на слабом огне до золотистого цвета. Добавить чуть-чуть молока, медленно размешивая, потом добавить остальное молоко, чтобы не было комочков. Туда же добавить мягкий плавленый сыр, отдельно отваренные макароны и соль.

.....

### **СУП МОЛОЧНЫЙ ТЫКВЕННЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г тыквы, 60 г моркови, 25 г муки, 20 г томата-пюре, 300 мл молока, 35 г масла, 500 г воды, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенные тыкву и морковь нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, довести до мягкости и протереть через сито. Затем добавить разведенную холодной водой муку и томат-пюре. За 10 мин до готовности в суп ввести молоко и заправить его сливочным маслом. Подать с гренками.

.....

### **СУП НА КИСЛОМ МОЛОКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л пахты, 1 яйцо, 60 г пшеничной крупы, 10 г муки, 20 г репчатого лука, зелень мяты (кинзы), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В отдельной кастрюле размешать муку с яйцом, влить пахту, поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Добавить в суп мелко нарезанный, обжаренный до золотистого цвета лук, измельченную зелень, все хорошо размешать и еще раз довести до кипения.

.....

### **СУП С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ НА МОЛОКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока (можно разбавленного водой), 200 мл арахисового масла, 100 г репчатого лука, 30 г муки, соль и перец по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Можно вскипятить, положить нарезанную луковичу и варить до тех пор, пока лук не станет мягким. Затем лук протереть через сито, добавить в молоко и снова поставить на огонь. Арахисовое масло смешать с мукой, разбавить небольшим количеством молока, полученную смесь добавить в горячее молоко и размешать до получения однородной консистенции. Прокипятить 10 мин, положив соль, перец. Подать горячим.



.....

### **СОТ томатный со сладкой кукурузой НА МОЛОКЕ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{3}{4}$  л молока, 300 г консервированной кукурузы, 50 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 300 мл томатного сока, 100 г 30%-ных сливок, соль и перец по вкусу,

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Кукурузу проварить в молоке в течение 10 мин, затем добавить мелко нарезанный лук и варить на слабом огне еще 10 мин. Добавить сливочное масло, соль и специи. Снять суп с огня, добавить томатный сок и сразу же тщательно перемешать. Подать сразу, после приготовления, положив в каждую порцию ложку взбитых сливок.

.....

### **СУП ягодный**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{1}{4}$  л свежего (кислого) молока, 50 мл воды, 100 г давленных ягод.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В молоко добавить воду, ягоды. Все компоненты тщательно перемешать.

.....

### **СУП-КАША на молоке**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л молока, 100 г муки, 100 г белого хлеба, соль, сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Молоко вскипятить. Затем муку развести в небольшом количестве холодного молока и вылить тонкой струйкой полученную смесь в кипящее молоко, не забывая постоянно помешивать. Варить на слабом огне 20 мин. Готовое блюдо разлить по тарелкам на заранее поджаренные кусочки хлеба. Добавить соль и сахар.

.....

### **СУП-КРЕМ ГРИБНОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л топленого молока, 1 л бульона, 100 г сушеных белых грибов, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 50 г корня петрушки, 200 г сливок, зелень, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезанные корни петрушки, грибы, лук, морковь залить топленным молоком и варить до готовности. Затем измельчить все вместе с бульоном в миксере. В полученную смесь добавить сливки, пассерованную муку и рубленую зелень, перемешать.

.....

### **СУП-ПЮРЕ из картошки**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 1 кг картофеля, 2—3 стакана молока, 100 г сливочного масла, 20 г лука-порея, 2 яичных желтка, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить водой, положить соль и варить 25—30 мин. Отваренный картофель вместе с отваром протереть через сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

.....

### **СУП-ПЮРЕ № 2 МОРКОВИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{1}{2}$  л молока, 1 л воды, 800 г моркови, 150 г риса, 100 г сливочного масла, 10 г сахара, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить

50 мл воды, добавить  $\frac{1}{3}$  масла, соль, сахар и тушить 5—10 мин. После этого всыпать  $\frac{2}{3}$  промытого риса, залить водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40—50 мин. Затем вместе с отваром протереть через сито, предварительно отложив 2 ст. л. сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и посолить. При подаче суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

.....

### МП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:  $\frac{3}{4}$  л воды, 1 л молока, 750 г помидоров или 100 г томата-пюре, 120 г масла, 60 г муки, 5 г сахара, 50 г риса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить молочный соус. Для этого в суповой кастрюле слегка поджарить муку с половиной масла, развести ее горячим молоком и все это вскипятить. Помидоры разрезать на части, добавить  $\frac{1}{4}$  масла, сахар и, накрыв, тушить 10—15 мин. Затем влить воду, вскипятить, смешать с молочным соусом и варить на слабом огне 15—20 мин, после этого протереть через сито и заправить маслом. Перед подачей в суп положить рис, отваренный отдельно.

.....

### СУП-ПЮРЕ № РЕПЫ (старинный рецепт)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 л бульона, 400 г репы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 70 г моркови, 50 г сливочного масла, 1 яичный желток, 250 мл сливок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи очистить и нарезать большими кусками. Положить в глиняный горшок, посолить, влить масло,  $\frac{1}{5}$  бульона, накрыть крышкой, замазать

щель тестом и поставить в духовку на 1 ч. За это время овощи должны хорошо свариться и упреть. Горячими протереть через сито и развести бульоном до густоты жидкой сметаны. Отдельно смешать желток и сливки. Этой смесью заправить суп-пюре и подать с гренками или пирожками.

.....

### СУП-ПЮРЕ ИЗ САЛАТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1  $\frac{1}{2}$  л молока, 800 г салата, 90 г сливочного масла, 60 г муки, 250 г сливок, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промытые листья салата на 1—2 мин опустить в кипяток, откинуть на сито, дать стечь воде, пропустить через мясорубку с частой сеткой. Отдельно в кастрюле слегка поджарить муку с  $\frac{2}{3}$  масла, развести горячим молоком, вскипятить, смешать с салатом и варить 15—20 мин. Добавить соль, масло, сливки и размешать. К супу подать гренки.

.....

### СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 л молока,  $\frac{1}{2}$  л воды, 800 г спаржи, 120 г масла, 60 г муки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать и почистить для гарнира  $\frac{1}{3}$  спаржи. Остальную спаржу промыть, нарезать и варить на 15—20 мин, добавив воду и немного соли. В кастрюле слегка поджарить муку с маслом, развести молоком, вскипятить, добавить спаржу (вместе с отваром) и варить 10—15 мин. Затем протереть через сито и посолить. Перед подачей заправить маслом, положить в суп сваренную для гарнира спаржу. Отдельно подать гренки.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л воды, 400 г фасоли (гороха), 50 г моркови, 50 г лука, 100 г сливочного масла, 2 шт. гвоздики, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 5—6 ч. После этого залить ее водой, положить разрезанную пополам морковь, целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой и, накрыв, варить на слабом огне 40—50 мин. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей заправить суп маслом. Отдельно подать гренки. Так же можно приготовить суп из гороха, только гвоздику в него не класть.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЖАРеныМИ ГРИБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л куриного (овощного) бульона, 600 мл молока, 1 кг цветной капусты, 200 г очищенного и крупно нарезанного картофеля, 100 г нарезанного лука, 25 г сливочного масла, 60 мл оливкового масла, 140 г жирных сливок, 250 г лесных грибов (белых, лисичек), рубленый зеленый лук, перец и соль.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить нарезанную цветную капусту, картофель и лук в большую кастрюлю с маслом. Медленно нагреть, пока все не начнет шипеть, затем накрыть крышкой и жарить около 10 мин, помешивая. Овощи должны быть мягкими, но не поджаристыми. Влить бульон и довести до кипения. Затем влить молоко и снова медленно довести до кипения. Приправить по вкусу и варить, не накрывая крышкой, 10—15 мин, пока овощи не станут мягкими. Влить <sup>1</sup>/<sub>2</sub> сливок и взбить. Чтобы суп получился бо-

лее кремовый, пропустить пюре через сито. Подать с жареными грибами.

.....

### **СУП-ПЮРЕ МИНДАЛЬНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, <sup>1</sup>/<sub>3</sub> л молока, 175 г сливок, цедра 1 лимона, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 75 г молотого миндаля, молотая гвоздика, соль и перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Соединить молоко, сливки и лимонную цедру. Довести до кипения и снять с огня. Растопить масло в миске на водяной бане, добавить муку и готовить 2 мин. Постепенно добавить бульон, помешивая, пока смесь не закипит и не загустеет. Приправить солью и перцем. Снять с огня. Постепенно добавить молоко. Когда смесь станет полностью однородной, добавить молотый миндаль, перец и готовить на водяной бане 15 мин, постоянно помешивая. Достать лимонную цедру и подать.

.....

### **СУП-ПЮРЕ МОЛОЧНЫЙ С ЯЙЦАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л молока, 4 яйца, 50 г лука, 100 г сливок, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Молоко подогреть, влить, помешивая, взбитые яйца, медленно довести до кипения, добавить сливочное масло, соль, перец и варить в течение 10 мин. В готовый суп перед подачей положить сливки.

.....

### **СУП-ПЮРЕ С СЫРОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л молока, 1 л бульона, 20 г сливочного масла, 30 г муки, 40 г сыра, 2 яйца, 20 г сельдерея, 20 г реп-

чатого лука, соль, молотый перец и зелень петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Пассерованную муку с маслом прокипятить с молоком, разбавить бульоном, посолить, добавить нарезанные лук и сельдерей, поперчить и варить 30 мин. Слегка остудить суп, размешать в нем тертый сыр и желтки, снова прогреть, чтобы сыр расплавился. Подсоленные белки взбить в густую пену, половину добавить в суп, остальное разложить в суповые тарелки и добавить зелень петрушки. Взбитый белок образует на супе пену, благодаря чему он приобретает необычный вид.

## **СЛАДКИЕ СУПЫ**

Супы из сезонных фруктов — любимые блюда не только центрально-европейской, но и восточной кухни. Правила приготовления таких супов несложные. Ознакомившись с ними, вы сможете легко и быстро создать настоящий кулинарный шедевр!

Основа сладких супов — свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы. Для приготовления сладких супов можно использовать и фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, которые вы найдете в продаже. Перед приготовлением свежие и сушеные ягоды и плоды нужно перебрать и тщательно промыть, отсортировать по видам, при необходимости замочить в холодной воде. Крупные сушеные плоды (груши, яблоки) разрезать на несколько частей. Ягоды для приготовления супов использовать в целом виде, свежие плоды нарезать ломтиками или кубиками. Очистки яблок, груш можно использовать для приготовления отваров. Сушеные плоды и ягоды заливают холодной водой, свежие — опустить в кипящую воду, добавить сахар, довести до кипения, варить до готовности и заварить крахмалом (на 1 часть крахмала 4 части отвара), предварительно разведенным в охлажденном отваре и процеженным. Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, а также цедру цитрусовых плодов.

.....  
**ЕЛЕБРАДШВЕДСКИЙ СУП ИЗ ПИВА)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л пива, 10 г муки, 1/2 яйца, 10 мл молока, 10 г сахара, 1 яичный желток, цедра лимона (имбирь), соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В пиво положить цедру лимона и довести до кипения. 1/2 муки развести холодным молоком, влить в суп и приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с оставшейся мукой, добавить немного молока и, хорошо разболтав, влить эту жидкость в суп. Кипятить 5 мин и снять с огня. Взбить с несколькими ложками супа желток и ввести его в готовый суп.

.....  
**паша кислая**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 200 г лапши, 100 г яблок, 100 г вишен, 50 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** В кипящую воду положить нарезанные яблоки, вишни без косточек, сахар, лапшу. Варить до готовности лапши.

.....  
**ЛЕТНИЙ СУП ИЗ РЕВЕНЯ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 600 г ревеня, 100 г сахара, 150 г белых сухарей, 1 яйцо, 1/4 л простокваши, специи и ванильный сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Черешки ревеня очистить от кожуры, промыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую во-

*Неиспользованный вами корень имбиря может храниться 1—2 недели, если завернуть его в фольгу и положить в холодильник.*

ду положить корицу, гвоздику, всыпать сахар, опустить ревень и сухари. Дать супу покипеть 1—2 мин. Снять с огня и приготовить заправку. Желток взбить с простоквашей и при непрерывном помешивании вылить в кастрюлю. Оставшийся белок взбить с ванильным сахаром и перед подачей добавить чайную ложку пены в тарелку с супом. В суп можно положить несколько ягод клубники, вишни.

### ..... **СУП ВЕНГЕРСКИЙ ВИШНЕВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/4 л воды, 3/4 л сухого красного вина, 1 кг свежих (замороженных, консервированных) вишен, очищенных от косточек, 175—250 г сахара, 5 капель миндальной эссенции, 250 г нежирных сливок, 250 г сметаны, корица.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить в кастрюлю вишни, воду, сахар, корицу и вино. Довести до кипения, убавить огонь и варить 25—30 мин, пока вишни не будут мягкими. Снять с огня и добавить миндальную эссенцию. В миске перемешать несколько ложек сливок и сметану, затем добавить остальное и перемешать. Добавить сливочную смесь в вишневый суп. Подать охлажденным.

### ..... **СУП ВИШНЕВЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 30 г муки, 120 г сметаны, 225 г вишен, очищенных от косточек, 50 г сахара, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Смешать муку со сметаной и добавить соль и сахар. Отварить вишни в воде с сахаром в течение 10 мин на слабом огне. Снять с огня и отлить 30 мл жидкости в смесь с мукой и сметаной и полить этой смесью вишни. Вернуть на огонь. Довести до кипения и варить 5—6 мин. Снять с огня, накрыть пленкой и дать остыть, посолить.

### ..... **СУП ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л воды, 500 г свежей лесной земляники, 2 яичных желтка, 230 г сметаны, 150 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Землянику ополоснуть, растереть с сахаром до получения однородной массы и развести кипяченой водой. Затем соединить с желтками, взбитыми со сметаной. Подать в теплом виде с гренками.

### ..... **СУП ИЗВИШЕН С ВАРЕНИКАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 1 кг вишен, 50 г крахмала, 250 г пшеничной муки, 100 мл воды (для теста), 1 яйцо, 100 г сметаны (сливки).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ягоды перебрать, удалить плодоножки, вымыть и вынуть из них косточки. Лучшие ягоды отобрать для приготовления вареников. Оставшиеся ягоды размять, залить горячей водой, варить 5—6 мин и дать настояться 15—20 мин. Отвар процедить, протереть ягоды. После этого заварить в нем разведенный водой крахмал. Замесить крутое тесто, раскатать в пласт толщиной примерно 1,5—2 мм и сделать вареники. Их отварить в воде с сахаром и положить в суп горячими. Готовый суп заправить сметаной.

### ..... **СУП ИЗ КРЫЖОВНИКА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 500 г незрелого крыжовника, 100 г сметаны, 10 г муки, 2 яичных желтка, 30 г сливочного масла, ванилин.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Очищенный и промытый крыжовник залить кипятком и готовить, пока он не разварится. Затем протереть его через сито, добавить сахар, муку и довести

до кипения. Желтки растереть с маслом, добавить ванилин, помешивая, соединить с супом и снять с огня, не доводя до кипения. Подать теплым в чашках с гренками.

.....

**суп ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С РИСОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г яблок, 50 г риса, 50 г сахара, лимонная кислота, корица, соль, сметана (сливки) по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яблоки очистить от сердцевин и кожуры. Очистки промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито, положить по вкусу сахар и довести до кипения. Добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахаром. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, заправить сметаной или сливками.

.....

**суп № ХЛЕБА И ФРУКТОПО-ПАТВИЙСКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 50 г сухарей из ржаного хлеба, 600 г яблок, 180 г сливок, сок ½ лимона, корица, сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ржаные сухари залить кипятком на 15—20 мин, затем протереть через дуршлаг. Отдельно сварить очищенные свежие яблоки. Вмешать в охлажденный **яблочный отвар** протертое хлебное пюре, сахар, сваренные дольки яблок, сок лимона, взбитые сливки, **корицу**. Настаивать 15—20 мин и сразу подать к столу.

.....

**СУП ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л воды, 500 г яблок, 250 мл белого сухого вина, 50 г изюма, 4 яичных желтка, 100 г сахара, 100 г сметаны, цедра ½ лимона, корица по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яблоки помыть, нарезать четвертинками, залить горячей водой, положить корицу, цедру и проварить. Протереть яблоки через сито, соединить с вином, добавить перебранный и промытый изюм, доливая оставшуюся воду, и **закипятить**. Заправить суп растертыми с сахаром желтками и сметаной и нагреть, не доводя до кипения.

Суп можно подать или горячим в чашках, или холодным, с гренками.

.....

**суп йогуртовый с дыней**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 500 г медовой дыни, сок 1 апельсина, 400 г йогурта, 8 шт. кураги, нарезанных кубиками, 2 ст. ложки рубленой мяты, 1 гранат, 2 ст. ложки рубленых орешков кешью.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Разрезать дыню пополам и вынуть семена, вырезать из мякоти 20 шариков и отложить в сторону. Сделать пюре из плодовой мякоти с апельсиновым соком и йогуртом, перемешать с абрикосами и охладить. Разрезать гранат пополам и вынуть зерна. Разлить суп по тарелкам, украсив шариками дыни, мятой, орехами и зернами граната.

.....

**СУП КЛУБНИЧНЫЙ С ЯИЧНЫМИ РОМБАМИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 яйца, 120 г сахара, 100 г сливок, 800 г клубники, 1 лимон, 125 мл яблочного сока, **ванильный сахар** по вкусу, Melissa (для украшения).

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Смешать яйца,  $\frac{1}{4}$  сахара, сливки и ванильный сахар. Выложить массу в плоскую форму, смазанную жиром и застеленную промасленной пергаментной бумагой. Поставить на паровую баню в разогретую духовку на 40 мин. Остудить, опрокинуть на доску, нарезать ромбами. Разрезать пополам ягоды клубники. Цедру лимона вскипятить с соком. Добавить половину клубники, вскипятить и удалить цедру. Сделать из ягод пюре и протереть через сито. Перемешать с сахаром и остудить. Разлить суп по тарелкам, положить яичные ромбы, украсить мятой и клубникой.

.....  
**суп малиновый**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $1\frac{1}{2}$  л воды, 250 г малины, 250 г смородины, 230 г сметаны, 10 г крахмала, 100—150 г сахара.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ягоды перебрать, промыть и размять. Затем через полотняную салфетку выжать из них сок. Выжимки залить водой, отварить, процедить, добавить сахар и заправить крахмалом, разведенным в холодном отваре ( $\frac{1}{8}$  л). Суп вскипятить, положить в него сметану, влить сок. В каждую тарелку добавить несколько свежих ягод. Подать к столу с теплыми гренками.

.....  
**суп на завтрак**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 1 яйцо, 60 г сахара, 1 лимон, 80 г манной крупы, любые сухие (свежие) фрукты, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яйцо, сахар и сок лимона взбить в пену. Манную крупу всыпать в кипящую воду, слегка посолить, сварить, после чего снять с огня. Постоянно помешивая,

постепенно ввести яичную массу. Охладить и добавить фрукты.

.....  
**с/и вишнями**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 500 г вишен, 30 г сахара, 50 г риса, 60 г сметаны.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Спелые вишни вымыть, удалить косточки, положить в кастрюлю, добавить воду и сахар. Довести до кипения и варить около 3 мин. Слить отвар, добавить в него рис, проварить, затем всыпать вишни и варить до готовности. Подать горячим, добавив сметану.

.....  
**суп с горячим шоколадом**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 50 г сливочного масла, 50 г черного шоколада, 25 г молочного шоколада, 40 г какао-порошка, 100 г сахарной пудры, 50 г прозрачного меда, 2 яйца, разделенных на желтки и белки, 100 г ванильного мороженого, молотый черный перец.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Растопить масло и шоколад в кастрюле на слабом огне. Добавить какао,  $\frac{1}{2}$  сахарной пудры, мед, яичные желтки и размешать, чтобы получилась паста. В чистой миске взбить белки в крепкую пену, добавить оставшуюся сахарную пудру. Добавить пару ложек безе в шоколадную пасту и перемешать, а затем добавить все остальное. Разделить по небольшим формочками. Поставить в разогретую духовку и запекать 10 мин, пока сверху не появится корочка. Добавить в ванильное мороженое много молотого черного перца и положить по одному шарик на каждую формочку шоколадного супа.



.....

### СУП с ЯБЛОКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 куриного бульона, 700 г сладких яблок, 100 г сливочного масла, 150 г белого хлеба, 150 г сливок, 2 яичных желтка, соль и сахар по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Яблоки очистить, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном, добавить по вкусу соль, сахар и варить. Готовые яблоки вместе с бульоном протереть через сито. Полученный суп-пюре заправить сливками и яичными желтками. Положить  $\frac{1}{2}$  масла. К горячему супу на отдельной тарелке подать гренки, поджаренные на оставшемся масле. Так же можно приготовить супы с черешней без косточек, со сливами, грушами, абрикосами, персиками, айвой, черникой, брусникой, дыней. Куриный бульон, используемый для приготовления фруктовых супов, можно заменить **овощным** отваром.

.....

### СУП спадам из кураги с рисом

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 140 г кураги, 40 г риса, 80 г сахара, 50 г сливок.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Курагу тщательно перебрать, промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить кипятком, добавить сахар, кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда курага будет готова, часть ее можно протереть через сито. Рис промыть и отварить так, чтобы он был рассыпчатым. При подаче в тарелки положить рис, протертую курагу и все это залить отваром. Суп заправить сливками.

.....

### СУП сладкий из чернослива

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 300 г чернослива, 180 г сахара, 250 мл белого вина (фруктового сока), 25 г крахмала, корица и гвоздика по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Чернослив промыть, вынуть косточки, залить холодной кипяченой водой, оставить набухать. Набухший чернослив положить в воду, добавить пряности и варить, пока не разварится, затем протереть через сито. В полученную массу добавить сахар, влить вино, ввести разведенный крахмал и все довести до кипения. Суп подать охлажденным.

.....

### СУП ЧЕРЕШНЕВЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 500 г черешни, 230 г сметаны, 10 г крахмала, 150 г сахара, корица и гвоздика по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Ягоды залить горячей водой и варить со специями. Затем протереть через сито, добавить сахар, заправить крахмалом, положить сметану и подать в холодном виде с клецками.

.....

### СУП ЧЕРНИЧНЫЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л воды, 500 г черники (ежевика), 230 г сметаны, 30 г сливочного масла, 150 г сахара, 40 г черствой булки, корица и гвоздика по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Булку нарезать ломтиками и поджарить гренки. Ягоды ополоснуть, разварить в кипятке, протереть через сито, добавить сахар, пряности, сметану. Подать к столу с гренками (можно и с клецками).

.....

### СУП финский ягодный

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $\frac{1}{2}$  л воды, 750 г свежих (мороженных) ягод (клюквы, малины, смородины), 250 мл сладкого белого вина, 70 г сахара, 10 г взбитых сливок, корица по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Отобрать несколько красивых ягод малины для украшения и сохранить их. Положить остальные ягоды в кастрюлю вместе с вином, корицей, сахаром и залить водой. Варить 5—10 мин, время от времени помешивая, пока фрукты не станут мягкими. Затем протереть суп через мелкое сито. Поставить в холодильник на 1 ч перед подачей. Подавая, полить взбитыми сливками и украсить отложенными ягодами малины.

.....

### **СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л воды, 500 г ягод (клубника, земляника, малина), 100 г сахара, 150 г ванильных сухарей, 100 г сметаны.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Свежие ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

# **ЭКЗОТИЧЕСКИЕ СУПЫ**

В этом разделе нашей книги вы найдете достаточно сложные, но интересные и необычные рецепты. Если вы захотите удивить домашних или готовитесь к празднику, то эти рецепты как раз для такого случая. Конечно, иногда придется подсуетиться, чтобы найти некоторые ингредиенты, но зато восторги ваших гостей, которые безуспешно будут пытаться отгадать, из чего же вы сотворили эту амброзию, будут лучшей наградой!

.....

### **БУЛЬОН китайский с картофелем и свиной**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 300 г картофеля, нарезанного кубиками, 15 мл винного уксуса, 50 г крахмала, 125 г свиного филе, нарезанного кусочками, 15 мл соевого соуса, 15 мл кунжутного масла, 50 г моркови, нарезанной тонкими брусочками, 5 г корня имбиря, мелко нарезанного, 3 пера зеленого лука, 50 г нарезанного красного сладкого перца, 225 г консервированных ростков бамбука.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Вылить в кастрюлю куриный бульон, картофель и  $1/2$  винного уксуса, довести до кипения. Убавить огонь и оставить бульон медленно **кипеть**. Смешать крахмал с водой и добавить в бульон. Довести до кипения, пока **бульон** не загустеет, затем убавить огонь, чтобы он медленно кипел. Положить куски свинины в миску и перемешать с оставшимся рисовым **уксусом**, **соевым** соусом и кунжутным маслом. Добавить в бульон свинину, морковь и имбирь, готовить 10 мин. Затем добавить лук, красный перец и бамбук. Готовить 5 мин. Разлить суп по тарелкам и сразу подать.

.....

### **СУП ИЗ АВОКАДО (бразильская кухня)**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  $3/4$  л куриного бульона, 600 г авокадо, 125 г сливок, 30 мл сухого хереса, 100 г муки, белый перец, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Авокадо разрезать пополам, удалить косточки. Мякоть извлечь до корки, вместе со сливками **измельчить** в миксере и протереть через сито. Бульон довести до кипения, снять с плиты и подмешать в него пюре из авокадо. Приправить суп солью, хересом и перцем и поставить в теплое место. Муку с солью развести небольшим количеством воды и замесить крутое тесто, которое

между двумя листами пергамента раскатать в лепешку толщиной около 3 мм. Нагреть сковороду с толстым дном и подрумянить на ней лепешку с обеих сторон, свернуть рулетом, нарезать тонкой соломкой и заправить ею суп.

.....

### **СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ И КУРИНОГО МЯСА**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1/2 л бульона, 50 г свежих грибов (лисичек, шампиньонов), 250 г куриного мяса, 1 яйцо, 50 г зеленого лука, 5 г подсолненного кунжута, 15 мл растительного масла, черный молотый перец, соль, соевый соус по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Грибы тщательно промыть, положить в теплую воду, там отделить шляпки от ножек (кроме лисичек), разрезать вдоль, затем дать воде полностью стечь. Курицу разделить, отварить до мягкости, разделить на маленькие кусочки. Бульон заправить соевым соусом, солью. В разогретую сковороду влить масло, слегка поджарить грибы, заправить соевым соусом, 1/2 лука, и пожарить еще 2 мин. В жареные грибы положить отваренную курицу, мелко нарубленное яйцо, посыпать кунжутом, равномерно перемешать, выложить в тарелки, залить кипящим бульоном и заправить толченым луком, кунжутом, черным молотым перцем.

.....

### **СУП китайский КУРИНЫЙ С КУКУРУЗОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/5 л куриного бульона, 150 мл двойных сливок, 450 г куриных грудок без косточек, нарезанных полосками, 100 г вермишели, 25 г крахмала, 45 мл молока, 175 г кукурузы, соль, перец, мелко нарезанный лук по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Положить в кастрюлю курицу, куриный бульон и сливки, довести до кипения на слабом огне. Уба-

вить огонь и кипятить около 20 мин. Приправить солью и перцем по вкусу. Тем временем отдельно отварить вермишель. Смешать крахмал и молоко до однородной пасты. Добавить пасту в суп и кипятить, пока он не загустеет. Добавить кукурузу и вермишель, прогреть. Разлить по тарелкам, украсить зеленым луком и подать.

.....

### **СУП КОРЕЙСКИЙ ИЗ КАПУСТЫ СО СВИНИНОЙ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг капусты, 30 г зеленого лука, 100 г нежирной свинины, 2 зубчика чеснока, 100 мл соевого соуса, соль, красный и черный молотый перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Капусту разделить, нарезать тонкими кусочками шириной 1 см. Свинину нарезать небольшими плоскими кусочками. Лук нашинковать. Свинину слегка обжарить в разогретой кастрюле. Затем положить капусту и жарить, переворачивая, вместе со свининой до готовности. Налить воду, влить 3/4 соевого соуса, вскипятить. Когда капуста размякнет, добавить оставшийся соевый соус, попробовать: если слишком соленое, добавить немного воды, если соли мало — посолить. Затем прокипятить на сильном огне. В конце заправить толченым чесноком, красным и черным молотым перцем.

.....

### **СУП КОРЕЙСКИЙ № КОРЕЙКИ И РЕДЬКИ**

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 3 л воды, 1 кг говяжьей корейки, 150 г редьки, 15 г кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, 50 г лука, черный молотый перец, нарезанный зеленый лук, соевый соус по вкусу. *Для яичницы:* 2 яйца, соль, красный молотый перец, жир.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Корейку нарезать кусочками длиной 5 см, редьку нарезать кубиками. Мясо и редьку выложить

в глубокую сковороду, залить водой и варить почти до готовности, удаляя накипь. Когда мясо проварится, вынуть его и заправить соевым соусом, кунжутным маслом, измельченными луком и чесноком. Заправленное мясо вновь выложить в бульон, довести до кипения, поперчить. Готовый суп украсить нарезанной яичницей и зеленым луком. Приготовление яичницы: Яйца хорошо взбить, посолить и заправить красным молотым перцем. Массу вылить на сковороду, поджарить на жире и нарезать тонкими полосками.

.....

### СУП КУРИНЫЙ с КУКУРУЗОЙ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 200 г куриной грудки без косточки и кожи, 30 мл подсолнечного масла, 2—3 пера зеленого лука, нарезанного по диагонали, 50 г красного сладкого перца, тонко нарезанного, 1 раздавленный зубчик чеснока, 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных маленькими кусочками, 200 г консервированной кукурузы, 30 мл хереса, 50 г сладкого соуса «Чили», 50 г крахмала, 150 г помидоров, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных дольками, соль, перец, рубленая зелень кориандра по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску нарезать еще маленькими кусочками поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, положить курицу и обжарить 3—4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2—3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить кукурузу, херес, соус и соль, готовить 5 мин, помешивая время от времени. Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет.

Добавить помидоры, приправить и кипятить еще 2—3 мин. Подать горячим, посыпав зеленью кориандра.

.....

### СУП ПО-КИТАЙСКИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л прозрачного куриного бульона, 150 г свиного филе, 30 мл соевого соуса, 30 мл сакэ (сухого хереса), 200 г шампиньонов, 50 г моркови, нарезанной цветочками, 40 г лапши, 2—3 капли соуса «Табаско», 100 г спаржевой фасоли, соль и молотый черный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нарезать свинину кусками толщиной 6 мм, затем замариновать ее в соевом соусе и сакэ в течение 10 мин. Залить бульон в сотейник, добавить свинину вместе с соком, грибы, морковь и довести до кипения. Убавить огонь и кипятить 3 мин, по необходимости снимая пену. Добавить лапшу, снова довести до кипения и кипятить на слабом огне 2 мин. Влить «Табаско», посолить и поперчить. Разложить фасоль по тарелкам. Залить супом и немедленно подать.

.....

### СУП с авокадо и креветками

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л овощного бульона, 1<sup>1</sup>/<sub>5</sub> л воды, 800 г авокадо, 30 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 100 г красного лука, 150 г вареных креветок, 1 стручок острого перца, соль, перец, зелень кориандра по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Авокадо разрезать пополам, удалить косточки и очистить от кожуры. Мякоть измельчить и полить лимонным соком. Чеснок и лук мелко порубить. Стручок перца разрезать пополам и вынуть семена. Сделать из авокадо и овощей пюре. Влить бульон и воду. Посолить и поперчить. Поставить в холодильник. Украсить рубленой зеленью кориандра и подать с креветками.

### СУП с КРЕВЕТКАМИ И ЯИЧНЫМИ УЗЕЛКАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л ароматного бульона, 5 мл соевого соуса, 10 мл саке (сухого белого вина), зеленый лук и соль по вкусу. *Для креветочных тефтелей:* 200 г сырых креветок, очищенных и размороженных, 65 г филе трески, очищенного от кожи, 1 ч. л. яичного белка, 5 мл саке (сухого белого вина), 100 г крахмала, 2—3 капли соевого соуса, соль по вкусу. *Для омлета:* 1 яйцо, соль, масло для жарения.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Для приготовления креветочных тефтелей нужно удалить из креветок черную вену и измельчить вместе с треской, белком, саке, крахмалом, соевым соусом и солью. Взбить в липкую пасту. Сформовать 4 шарика и готовить на пару в течение 10 мин. Потом замочить лук в холодной воде на 5 мин, пока он не начнет завиваться, слить. Сделать омлет, смешав и взбив яйцо с солью. Нагреть немного масла в сковороде и вылить на нее яичную смесь. Когда омлет будет готов, перевернуть его и держать 30 сек. Дать остыть. Нарезать омлет полосками и завязать каждую узлом. Нагреть бульон, добавить соевый соус, саке и соль. Разделить тефтели на порции и добавить в суп. Украсить зеленым луком.

### СУП с КУКУРУЗОЙ и крапами

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 30 мл растительного масла, 3 раздавленных зубчика чеснока, 10 г тертого корня имбиря, 375 г консервированной кукурузы, 30 мл соевого соуса, 175 г мяса крабов, 1 яйцо, соль, перец, нашинкованная зелень кориандра и паприка по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть масло в сковороде и обжарить в нем чеснок в течение 1 мин, помешивая. Добавить имбирь, бульон и кукурузу. Довести до кипения. Добавить соевый

соус, крабовое мясо и соль, перец. Снова довести до кипения. Взбить яйцо, затем добавить его в суп и перемешать. Снять с огня, разлить суп по тарелкам и подать горячим, украсив зеленью кориандра и посыпав паприкой.

### СУП с ЯИЧНЫМ ЦВЕТКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1½ л куриного (овощного) бульона, 100 мл воды, 10 г свежего имбиря, очищенного от кожуры и натертого на терке, 10 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 30 г крахмала, 2 яйца, пряности, соль, черный молотый перец, зеленый лук, очень мелко нарезанный по диагонали или нарубленная зелень кориандра, петрушки по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Налить бульон в кастрюлю с имбирем, соевым соусом, маслом и специями. Довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. Смешать крахмал с ½ воды, добавить бульон. Готовить, постоянно помешивая, пока слегка не загустеет. В кувшине взбить яйца с оставшейся холодной водой, пока смесь не будет пенной. Довести суп до кипения и влить яичную смесь тонкой струйкой, помешивая. Подать сразу же, посыпав нарезанным зеленым луком, кориандром или петрушкой.

### СУП ТОМАТНЫЙ с БАНАНАМИ (мексиканская кухня)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** ½ л мясного бульона, 1 кг помидоров, 150 г лука, 600 г бананов, 30 мл растительного масла, 10 г муки, 100 г сливок, 10 г кокосовой стружки, белый перец и соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Помидоры вымыть, крупно нарезать и тушить с бульоном и солью на слабом огне под крышкой,

пока помидоры не превратятся в пюре. Тем временем лук очистить и нарезать кубиками. Бананы очистить и нарезать кружочками. В другой кастрюле разогреть масло и при непрерывном помешивании поджарить **на нем лук** до прозрачности, добавить поджаренные и размятые бананы. Бульон с помидорами процедить и протереть через сито в кастрюлю с луком и бананами и все перемешать. Муку развести сливками и заправить суп. Добавить белый перец и посыпать кокосовой стружкой.

### СУП ФАСОЛЕВЫЙ СТРУШАМИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 2 л воды, 300 г сушеной белой фасоли, 200 г стручковой фасоли, 250 г моркови, 400 г картофеля, 100 г кислых яблок, 250 г сала с прослойкой мяса, 200 г груш, 150 г лука, 20 г сливочного масла, рубленая зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Фасоль замочить на ночь. Стручковую фасоль нарезать кусочками. Морковь вымыть, очистить и нарезать ломтиками, картофель очистить и нарезать кубиками. Сало нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Добавить морковь, стручковую фасоль, картофель и тушить около 5 мин. Добавить белозерную фасоль и воду, в которой она была замочена, и варить около 20 мин. Яблоки и груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать **ломтиками** и добавить в суп. Варить 20 мин. Лук нарезать мелкими кубиками. Поджарить в сливочном масле и добавить в суп. Посолить и поперчить. Посыпать зеленью.

### МИ-ПЮРЕ № КАРТОФЕЛЯ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 350 мл воды, 250 г очищенного и мелко нарезанного картофеля, 250 г очищенной и мелко наре-

занной моркови, 100 мл кокосового молока, 1 толченый зубчик чеснока, черный **перец** по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Картофель и морковь залить водой и варить около 15 мин до готовности. Затем **сделать** однородное пюре, подливая в него молоко, добавив чеснок и перец. Подать горячим с хлебом.

### СУП-ПЮРЕ МОРКОВЬ-КАРРИ

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 л куриного бульона, 1/2 л воды, 70 г сливочного масла, 350 г мелко нарезанного лука-порея, 2 раздавленных зубчика чеснока, 2 ч. л. смеси молотых куркумы, кориандра и тмина в равных частях, 2 ч. л. молотого тмина, 80 мл пасты карри, 540 г нарезанной моркови, 360 г нарезанного пастернака, 10 г томатной пасты, 125 мл кокосового молока, соль по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Нагреть в кастрюле сливочное масло, обжарить лук-порей и чеснок со специями и пастой карри, помешивая, **пока** лук не станет мягким, а смесь — ароматной. Добавить морковь и пастернак, бульон и воду, и варить, накрыв крышкой, пока овощи не станут очень мягкими. Добавить томатную пасту. Сделать однородное пюре. Вернуть в кастрюлю и подогреть. Подать, побрызгав кокосовым молоком. Подходит для приготовления в микроволновке.

### ЦЗО НОШ БОКЧУМ (корейская кухня)

**ИНГРЕДИЕНТЫ:** 1 1/2 л воды, 500 г говядины, 300—500 г грибов (лисичек, шампиньонов, белых), 2 зубчика чеснока,

*После заправки кипятить супы-пюре нельзя.*

2 ст. ложки зелени, 50 г лука, 100 г сливочного масла, 30 г муки, сахар, соль, молотый красный перец по вкусу.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Мясо нарезать кусочками (2x4) и хорошо перемешать с измельченным чесноком, сахаром, солью, перцем и зеленью. Накрывать крышкой и оставить на 1 ч. Грибы очистить, нарезать, обжарить в  $\frac{1}{2}$  масла, добавить воду и тушить. Мясо залить водой, добавить лук, оставшуюся половину масла, грибной отвар (от тушения). Все плотно закрыть и тушить до готовности на сильном огне. За 10 мин до готовности добавить грибы. Муку развести с водой и добавить в подливку, смешать с остатками масла. Подать с рисом. Рис можно положить в суп.

## Содержание

Вступление.....	5
Холодные супы.....	7
Овощные супы.....	29
Рыбные супы.....	77
Мясные супы.....	125
Молочные супы.....	197
Сладкие супы.....	221
Экзотические супы.....	233