

ОКРОШКИ И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Очень просто!



Составитель *В.М. Рошаль*

0-51 **Окрошки** и холодные супы / Сост. В.М. Рошаль. —
М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

В нашей книге вы найдете множество рецептов как широко известных в России охлажденных супов на основе кваса или фруктово-овощных настоев и отваров, так и более экзотических, приготавливаемых на основе кисломолочных продуктов, например простокваши. Надеемся, это поможет вам вкусно и разнообразно питаться в благодатное летнее время, богатое овощами, фруктами и зеленью.

ISBN 978-5-699-00048-7

© «Терция», составление, 2002
© «Терция», оформление, 2002
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Предисловие

Холодные супы — любимое летнее кушанье во многих семьях. Основу холодных супов в русской кухне составляют хлебный квас, овощные и грибные отвары, отвары из фруктов и ягод, соки. В белорусской, литовской, закавказских и балканских кухнях для приготовления холодных супов часто используют простоквашу, молочную сыворотку (пахту), кефир.

На хлебном квасе и свекольном отваре готовят тюри, окрошки, свекольники.

Продукты, входящие в состав холодных овощных супов, должны быть охлаждены и иметь температуру не выше 10–12° С. Кроме того, рекомендуется в некоторые супы при подаче к столу класть кусочки чистого пищевого льда.

В окрошки добавляют высокопитательные и богатые витаминами продукты: мясо, яйца, рыбу, зеленый лук, овощи, шпинат, щавель, сметану и т. д.

Овощи, мясо и другие продукты, как правило, предварительно отваривают, нарезают маленькими кубиками, соломкой либо делают из них пюре. В состав большинства холодных супов входит зеленый лук. Его следует мелко нарезать, посыпать солью и растереть выпуклой стороной деревянной ложки, пока он не даст сок. Свежий огурец моют, обсушивают и нарезают вместе с кожицей, срезают ее только у лежалых огурцов.

Желтки сваренных вкрутую яиц обычно разминают вилкой, добавляют немного соли, горчицы и сметаны, растирают смесь деревянной ложкой, затем постепенно вливают в жидкую основу и кладут остальные



продукты. Белок мелко рубят. Подготовленные продукты держат на холоде, с охлажденной жидкостью их смешивают примерно за 15–30 мин до еды. Часть продуктов кладется в холодные супы в сыром виде. Супы обильно посыпают зеленью. Все это делает их особенно питательными.

Холодные супы на квасной основе подают двумя способами:

- 1) все продукты кладут в заправленный квас и суп разливают в тарелки;
- 2) нарезанные продукты укладывают в салатницы или миски, а заправленный квас подают в кувшинах.

Холодные супы вкусны, питательны, действуют освежающе и возбуждают аппетит.

В нашей книге вы найдете множество рецептов как традиционных русских окрошек, так и необычных холодных супов, характерных для кулинарии других стран. Следует учитывать, что когда количество овощей указано в штуках, предполагается, что они среднего размера. Желаем вам успеха!

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КВАСОВ И СВЕКОЛЬНЫХ НАСТОЕВ



Хлебный квас

Высушить несколько ломтиков черного ржаного хлеба (можно черствого).

Вскипятить воду, кипятком залить сухари и оставить их на несколько часов для настаивания. Через 3–5 ч настоявшуюся воду процедить, в полученную жидкость (сусло) добавить сахар, дрожжи (или горсть промытого и ошпаренного изюма), после чего поставить в теплое место для брожения.

По окончании брожения квас процедить и использовать для приготовления окрошек, супов или как напиток. Хранить хлебный квас в холодильнике!



Квас сухарный домашний (скорый)

1 кг ржаных сухарей (лучше всего разных — из орловского, ржаного и бородинского, но не обдирного хлеба), 750 г сахара, 50–60 г изюма, 10–15 черносмородиновых листьев, 2–3 ст. ложки жидких пивных дрожжей или 25 г хлебопекарных дрожжей, 2–2,5 ст. ложки сушеной мяты (не перечной).



Подсушенные в духовке до легкой корочки ржаные сухари залить 10 л кипятка и настоять в течение 12 ч.

Отдельно заварить мяту, отдельно — черносмородиновый лист 1 л кипятка и настоять 5 ч.

После выдержки настой кваса перелить в другую посуду, добавить к нему процеженный настой мяты и смородинового листа, сахар, прокипяченный в 500 мл воды, и дрожжи, размешать и оставить для сбраживания примерно на 4 ч. Затем снять пену, тщательно процедить, разлить в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок, и выдержать 2 дня на холоде.



Свекольный квас

На 1 кг свеклы взять 5 л воды. Красную свеклу очистить, промыть, немного обсушить, нарезать брусочками, залить охлажденной кипяченой водой, добавить 2–3 корочки ржаного хлеба и поставить на несколько дней в теплое место для закисания.

Настоявшийся квас процедить и использовать по мере необходимости. Свекольный квас следует хранить в холодном месте.



Квас свекольно-хлебный

Нарезать кусочками 500 г черного хлеба, залить 1,5 л кипяченой воды, положить 6 шт. очищенной и нарезанной ломтиками свеклы, дать настояться 2 дня (днем на солнце, ночью — в теплом месте), часто помешивая.

На третий день процедить, после чего квас будет готов для приготовления борщей.



Квас белый окрошечный

750 г солода (500 г ржаного, 250 г ячменного), 2 кг ржаной муки, 500 г гречневой муки, 500 г пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ стакана жидких свежих дрожжей, 40 г пшеничной муки для закваски, 2 ст. ложки сухой кудрявой мяты (не перечной).

Приготовить закваску: муку развести в воде, добавить дрожжи, дать смеси подойти.

Солод смешать с теплой водой до получения жидкого теста. Все три вида муки смешать в однородную смесь. Затем добавлять мучную смесь в жидкий солод небольшими порциями, все время подливая горячую воду и непрерывно размешивая. Воды по объему должно быть вчетверо больше, чем смеси солода и муки. Полученное тесто переложить в другую посуду и поставить в тепло на 5 ч, затем долить к нему 7 л кипятка, тщательно размешивая, чтобы не было комков, и ввести заранее подготовленную закваску. Одновременно ввести мяту.

Полученное тесто поставить на 12 ч в теплое место для сбраживания. Выбродивший квас процедить и разлить в бутылки.



Свекольный настой простой

Свеклу вымыть, обсушить и очистить от кожуры. Затем подготовленную свеклу натереть на крупной



терке, залить кипяченой водой и поставить в теплое место примерно на 3–4 дня. Соотношение свеклы и воды (по весу) 1 : 2.



Свекольный настой заварной

Очищенную свеклу натереть на крупной терке, залить стаканом горячего мясного бульона, добавить немного лимонной кислоты и довести до кипения на сильном огне. Дать настояться 30 мин.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА КВАСЕ

Тюри

Тюря — жидкое холодное блюдо, приготавливаемое наскоро, без помощи огня. Отсутствие в тюрях мяса и жиров создало им славу блюда для бедняков, но это не так. Тюря — дешевое, но вкусное и удобное в домашнем быту блюдо, которое надо уметь готовить тщательно и с соблюдением определенных правил.

Основные компоненты в тюрях — хлеб и квас. Хлеб должен быть всегда свежим, мягким, без корок и лучше всего — подогретым в духовке и затем нарезанным мелкими кубиками.

Квас обязательно должен быть кислым. Лучше всего брать белый или светлый хлебный квас, предназначенный для первых блюд.

Сменный компонент в тюрях — овощи: очень мелко нарезанные или натертые на терке (обязательно на мелкой). По этим овощам тюри и носят свои названия: тюря с луком, тюря с хреном, тюря с редькой и т. д.

Тюря — типичное домашнее блюдо, ее надо съедать сразу же после приготовления и нельзя приготавливать загодя и впрок. Кроме того, тюрю необходимо хорошо сдабривать свежими пряными травами: укропом, сельдереем и т. п. Только при этих условиях вкус тюри будет особенно приятным. Употребляют тюри чаще всего летом, в жаркие дни, при отсутствии аппетита, когда требуется аперитив, а также при усталости, после бани, при простуде.



Тюри поэтому можно рассматривать как своего рода жидкие закуски.

По типу тюри можно приготавливать супы-закуски на основе различных овощных соков: морковного, томатного и т. п.



Тюря с хреном

1 л кваса, 4 ст. ложки свеженатертого хрена, 1 стакан мелко нарезанных кубиков ржаного хлеба, $\frac{1}{2}$ стакана зелени сельдерея, петрушки и укропа, 1 ч. ложка соли.

Все компоненты перемешать, залить квасом.



Тюря с редькой

1 л кваса, 1 черная редька (величиной с яблоко), 1 стакан мелко нарезанных кубиков ржаного хлеба, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени сельдерея, 1 $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Приготовить так же, как тюрю с хреном.

Окрошки

Окрошка — холодный суп на квасе, но основным компонентом его является не хлеб, как у тюрь, а овощная масса. К этой массе могут быть добавлены также



В зависимости от этого окрошка называется овощной, мясной или рыбной. Очень важно подобрать наилучшее вкусовое сочетание овощей, мяса и рыбы с квасом и друг с другом. Все продукты должны быть свежими и высококачественными.

В настоящую окрошку должны входить овощи двух родов: одни натуральные или пресные по вкусу, другие — пряные и острые. Для окрошки подходят отварной картофель, репа, морковь, брюква и свежие огурцы. Их нарезают мелкими кубиками. Они должны составлять примерно половину овощной основы в овощных окрошках и от четверти до трети объема в мясных и рыбных окрошках. Пряная часть должна состоять из мелко нарезанного зеленого лука (причем лук преобладает в этом наборе), зелени укропа, петрушки, кервеля, сельдерея, эстрагона.

Мясо для окрошки желательно подбирать разных сортов, а еще лучше сочетать мясо разных животных и домашней птицы (в старину на окрошку шло не специально для нее приготовленное мясо, а остатки от других мясных блюд, преимущественно мясо, срезанное с костей, — кстати, наиболее мягкое и нежное). В старинной русской окрошке предпочитали сочетать мясо поросенка, индейки и тетерева, т. е. нежную свинину, домашнюю птицу и дичь. Позднее в окрошку стали класть отварную говядину с добавлением домашней птицы.

Из рыбы годится в окрошку линь, судак, поскольку их мясо сладкое, нейтральное и не очень костистое, из морских — только треска, наиболее нейтральная по вкусу, нежирная и хорошо сочетающаяся с овощами и квасом. Отваривать рыбу для окрошки надо, предварительно нарезав филе кубиками 1 × 1 см. Вообще же рыбная окрошка стала выходить из употребления как менее вкусная, чем овощная или мясная.

Для получения хорошей окрошки важно правильно выбрать жидкую основу, т. е. квас, и пряности для ее заправки. Обычно для окрошки идет так называемый



белый окрошечный квас (см. с. 7), более кислый, чем обычный питьевой хлебный. В овощной окрошке он должен составлять не менее трети всей жидкой основы, в мясной окрошке его можно употреблять пополам с питьевым, а в рыбной он вообще незаменим. Рыбную окрошку следует дополнительно подкислить еще лимонным соком или лимонной кислотой. Что касается пряной заправки, то она состоит или из огуречного рассола хорошего качества, или из горчицы и черного молотого перца, разведенных предварительно в половине стакана кваса, или из сочетания того и другого. Оба вида заправки смешивают сначала с нейтральными по вкусу овощами, луком и мясом, слегка разминают их деревянной ложкой, дают настояться 30 мин, чтобы рассол впитался в мясо, и только затем заливают квасом.

Заправка овощной окрошки может содержать вместо горчицы чайную или десертную ложку свеженатертого хрена, а также как можно больше разнообразной пряной зелени: укропа, петрушки, сельдерея, кервеля и т. п.

Заправка должна составлять примерно $\frac{1}{6}$ – $\frac{1}{5}$ жидкости окрошки, или от $\frac{1}{2}$ до 1 стакана на 1 л кваса. К необязательным, но обогащающим мясную и овощную окрошку компонентам, относятся соленые грибы (но только не маринованные), моченые яблоки, сливы.

И, наконец, обязательные компоненты любой окрошки – сваренные вкрутую яйца и сметана, которыми окрошку заправляют в самую последнюю очередь.



Окрошка весенняя

12 1 л хлебного кваса, 3–4 небольших отварных клубня картофеля, 1 пучок (около 100 г) редиса, 2–3 листа зеленого салата, 1 средний свежий огурец, 2–3 ст.

ложки рубленого зеленого лука, 1–2 сваренных вкрутую яйца, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка столовой горчицы, сахар, рубленый укроп, соль по вкусу.



Овощи нарезать маленькими кубиками или соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растереть с солью до тех пор, пока не выделится сок. Яичные желтки растереть с горчицей, солью и сахаром, залить квасом.

Добавить подготовленные овощи и рубленый белок. Окончательно посолить, заправить сметаной.

Держать окрошку на холоде не больше 15–30 мин, иначе суп станет безвкусным.



Окрошка овощная с редисом

1 1/2 л хлебного кваса, 400 г картофеля, 100 г репы, 100 г моркови, 100 г редиса, 150 г зеленого лука, 350 г свежих огурцов, 150 г сметаны, 2–3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, зелень, соль по вкусу.

Картофель вымыть и сварить в кожуре. Морковь и репу очистить и сварить отдельно от картофеля. Овощи охладить и нарезать мелкими кубиками (2–2,5 см).

Картофель очистить от кожуры и также нарезать мелкими кубиками, вымытый и обсушенный зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок.

Редис и огурцы нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, мелко нарубить.

В сметану положить яйца, растертый зеленый лук, столовую горчицу, соль, сахар, хорошо перемешать



и развести квасом. Соединить с подготовленными овощами. При подаче посыпать зеленью.



Окрошка с картофелем и овощами

1,4–1,7 л хлебного кваса, 400–500 г картофеля, 120–150 г зеленого лука, 3–4 свежих огурца, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 4–5 ст. ложек сметаны, 1–2 ч. ложки готовой горчицы, соль, сахар, зелень по вкусу.

Сваренный и очищенный картофель, свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нашинковать. Часть вареных яичных желтков растереть с солью, столовой горчицей, $\frac{1}{4}$ нормы сметаны, сахаром до получения однородной массы и соединить с охлажденным хлебным квасом. Четверть нормы зеленого лука растереть с солью до появления сока и также соединить с квасом. В тарелки положить подготовленные нарезанные овощи, измельченные яйца, залить охлажденным квасом, заправить оставшейся сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

В окрошку можно добавить редис и листья зеленого салата, соответственно уменьшив закладку других овощей.



Окрошка уральская

1 л кваса, 5 сваренных вкрутую яиц, 250 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 100 г редиса, 100 г моркови, 150 г зеленого лука, 150 г свежих огурцов, зелень укропа, горчица, соль по вкусу.



Картофель, морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Редис и свежие огурцы нарезать также кубиками. Квашеную капусту и лук перебрать и мелко порубить. Подготовленные овощи сложить в кастрюлю, залить квасом, добавить нарубленные белки яиц. Желтки хорошо размять, развести квасом, соединить с остальными продуктами.

Подать, посыпав укропом, заправить сметаной.



Сельская крошенка

3 стакана кваса, 6–7 ст. ложек квашеной капусты, 2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ луковицы (или 1 пучок зеленого лука), по 2 ч. ложки растительного масла и тертого хрена, сахар, соль по вкусу.

В квас добавить квашеную капусту, отварной холодный картофель, нарезанный кубиками, рубленый репчатый или зеленый лук, растительное масло, немного тертого хрена, сахар, соль по вкусу. Перемешать.



Окрошка с кукурузой

1 л кваса, 150 г зерен консервированной кукурузы (или 500 г свежей кукурузы в початках), 150 г картофеля, 2 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, 15 г укропа, 100 г сметаны, сахар, горчица, соль по вкусу.

Приготавливается таким же образом, как в рецепте «Окрошка с картофелем и овощами» (см. с.14).



Перед заправкой окрошки в нее, помимо ово-
щей, кладут зерна вареной или консервирован-
ной кукурузы.



Окрошка по-домашнему

1 $\frac{1}{2}$ л кваса, 8–10 небольших клубней картофеля, 2 мор-
кови, 80–100 г брюквы, 2 пера зеленого лука, 1 небольшая
луковица, 1 пучок редиса (около 100 г), 2–3 свежих огурца,
2 яйца, 4 ст. ложки сметаны, горчица, сахар, зелень укро-
па, соль по вкусу.

Для кваса: 1 буханка ржаного хлеба, 4 л кипяченой
воды, $\frac{1}{2}$ палочки дрожжей, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Ржаной хлеб нарезать мелкими кусочками и подсу-
шить в духовке, затем переложить в эмалированную кастрю-
лю, залить кипятком, закрыть крышкой, перенести в теплое
место и оставить на 1–1 $\frac{1}{2}$ ч для настаивания, за это время
необходимо 2–3 раза помешать.

Затем настой слить, добавить к нему сахар, разведен-
ные дрожжи и поставить в теплое место для брожения на
8–10 ч. Как только квас начнет бродить, его необходимо
процедить и поставить в холодильник или на лед.

Картофель, морковь, брюкву хорошо промыть и отдель-
но отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Свежие
огурцы, зеленый лук, редис очистить, промыть и нарезать
также мелкими кубиками.

Яйца отварить вкрутую, охладить, разделить желтки, а
белки нарезать мелкими кубиками. Желтки соединить с
солью, сахаром и репчатым луком, сметаной и готовой
горчицей, тщательно растереть и заправить пригото-
ванный квас. Затем подготовленные картофель, морковь,

16 брюкву, огурцы, лук, редис и яйцо залить заправ-

ленным квасом и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.



Окрошка из лука

Зеленый лук нарезать, размять, посолить, залить квасом и заправить сметаной.

В луковую окрошку можно добавить отварной, нарезанный кубиками картофель или свеклу, сельдь, мелко нарубленную брынзу, сыр и огурцы.

Вместо кваса по желанию можно использовать простоквашу, разведенную холодным кипятком, с добавлением соли и сахара.



Окрошка грибная с горчицей

1 1/2 л хлебного кваса, 400 г соленых грибов, 250 г картофеля, 50 г моркови, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г сметаны, 1 ст. ложка столовой горчицы, укроп, сахар, соль по вкусу.

Соленые грибы промыть в холодной воде, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук.

Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками.

Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белки порубить.

В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы,



добавить соль и сахар. Перед подачей положить оставшуюся сметану и мелко нарубленную зелень укропа.



Окрошка грибная с хреном

1,2 л хлебного кваса, 200 г соленых грибов, 100 г зеленого лука, 400 г картофеля, 50 г корня хрена, 100 г сметаны, укроп, соль по вкусу.

Грибы соленые или маринованные перебрать, промыть и мелко нарубить. Картофель отварить в мундире, очистить и мелко нарезать, зеленый лук нарезать, натереть на терке очищенный корень хрена. Все сложить в кастрюлю и залить хлебным квасом, хорошо размешать, посолить, заправить сметаной (половиной), остальной частью полить при подаче к столу. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Окрошка овощная с грибами

1 л кваса, 300 г картофеля, 75 г соленых грибов (белых, груздей или рыжиков), 120 г зеленого лука, 30 г укропа, 150 г свежих огурцов, 100 г яблок, 1 яйцо, 90 г сметаны, сахар, горчица, соль по вкусу.

Картофель отварить, остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, свежие огурцы — от кожицы, соленые грибы промыть. Все нарезать кубиками и присоединить к картофелю, туда же добавить нашинкованный зеленый лук и укроп.



Отваренное вкрутую яйцо охладить и очистить. Белок изрубить и также положить к картофелю. Все залить квасом и перемешать. Желток яйца растереть, добавить к нему горчицу, сахар, соль, развести небольшим количеством кваса и ввести в окрошку.

Туда же влить сметану, разведенную небольшим количеством кваса, и все размешать. Окрошку охладить, окончательно заправить по вкусу солью, горчицей, сахаром и подать к столу.

Свежие яблоки можно заменить мочеными или вишней без косточек.



Суп «Грибной квас»

1 1/2 л кваса, 7–8 белых сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 корень петрушки, 2–3 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 ст. ложка петрушки, 1/2 ч. ложки кориандра, 2–3 лавровых листа, 1 небольшой корень сельдерея с зеленью, 5–6 горошин черного перца, сметана, соль по вкусу.

Грибной квас — суп, употребляемый в основном в холодном, но также и в горячем виде (зимой). Готовят его на основе хлебного кислого кваса с добавлением четвертой части воды.

Грибы размачивать около 30 мин в воде комнатной температуры в глиняной или эмалированной посуде, после чего измельчить, добавить туда квас, мелко нарезать репчатый лук, корни петрушки и сельдерея, закрыть и поставить на слабый огонь на 1 ч.

Затем добавить остальные пряности (кориандр, лавровый лист, черный перец), дать постоять примерно 15–20 мин на горячей плите или в духовке на слабом огне, после чего заправить разогретой сметаной, посолить, пере-



мешать и дать остыть под крышкой. Посыпать рубленой зеленью укропа и сельдерея.



Окрошка мясная (вариант 1)

5 порций: 1 $\frac{1}{2}$ л кваса, 400 г говядины, 150 г зеленого лука, 300 г свежих огурцов, 200 г сметаны, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, зелень укропа, соль по вкусу.

Охлажденное вареное мясо и очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать мелкими кубиками или короткой соломкой (1 $\frac{1}{2}$ –2 см). Зеленый лук тонко нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до тех пор, пока не появится сок. Яйца сварить вкрутую, мелко нарубить. В сметану положить яйца, зеленый лук, горчицу, сахар, соль (по вкусу), перемешать и развести квасом. В полученную смесь добавить мясо, огурцы и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

Если окрошку приготавливают в большом количестве, то нужно соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного кваса и хранить на льду. При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить квас и посыпать укропом.



Окрошка мясная (вариант 2)

1 $\frac{1}{2}$ л хлебного кваса, 400 г говядины, 300 г свежих огурцов, 150 г зеленого лука, 3 яйца, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, зелень, тертый хрен, соль по вкусу.



Желтки вареных яиц, сахар, соль растереть с горчицей и развести небольшим количеством кваса. Затем эту заправку влить в оставшийся квас и поставить на холод. Охлажденное вареное мясо, яичные белки, очищенные свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, а зеленый лук нашинковать и растереть с небольшим количеством соли до появления сока. Продукты перемешать, залить заправленным квасом, разлить окрошку в тарелки, посыпать укропом. Если окрошка малоострая, можно добавить к ней немного тертого хрена. Отдельно подать сметану.

Так же можно приготовить окрошку из дичи и телятины.



Окрошка мясная сборная (вариант 1)

5 порций: 1 $\frac{1}{2}$ л кваса, 200 г говядины, 150 г телятины, 150 г ветчины (окорок), 300 г огурцов, 150 г зеленого лука, 2 $\frac{1}{2}$ яйца, 200 г сметаны, 25 г сахара, 10 г готовой горчицы, зелень, соль по вкусу.

Приготовить и подать эту окрошку так же, как и мясную. Телятину предварительно поджарить или сварить. Набор мясных продуктов в пределах нормы можно изменять: например, включить в набор вареный свежий или соленый язык, нежирную баранину, солонину и т. п.



Окрошка мясная сборная (вариант 2)

1 л хлебного кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца,



1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара, горчица, укроп, соль по вкусу.

Вареную говядину, ветчину, язык, а также очищенные свежие огурцы нарезать маленькими кубиками; мелко нарезать зеленый лук и в тарелке размять ложкой, добавив немного соли; лук от этого станет мягким и даст сок. Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавив к ним сметану, немного горчицы, сахар, тщательно перемешать и развести квасом. После этого в кастрюлю положить мясо, огурцы, лук.

При подаче к столу окрошку посыпать мелко нарезанным укропом.



Окрошка мясная сборная (вариант 3)

1 л кваса, 250 г готовых мясных продуктов, 150 г свежих огурцов, 75 г зеленого лука, 30 г укропа, 1 яйцо, 100 г сметаны, 1–2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка готовой горчицы, соль по вкусу.

Холодное нежирное вареное или жареное мясо, колбасу, язык, телятину, дичь или птицу нарезать мелкими кубиками и сложить в кастрюлю. Свежие огурцы вымыть, обсушить, очистить от кожицы, нарезать такими же кубиками и положить к мясу. Туда же добавить мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Залить все квасом и перемешать.

Отваренное вкрутую яйцо очистить, белок изрубить и положить в окрошку, а желток растереть с горчицей, сахаром и солью, хорошо размешать, развести квасом и также ввести в окрошку. Сметану развести небольшим количеством кваса и влить в окрошку. Все хорошо перемешать. Окрошку охладить, окончательно за-

править по вкусу солью, сахаром, готовой горчицей, после чего подавать к столу.



Окрошка мясная сборная (вариант 4)

500 мл хлебного кваса, 250 г вареного мяса (вместо мяса можно использовать вареную колбасу, сосиски, сардельки), 2 свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 стакан сметаны, сахар, зеленый лук, укроп, соль по вкусу.

Мясо (или колбасу) нарезать кубиками, огурцы, яичные белки, зеленый лук и укроп — мелкими кусочками. Желтки протереть через сито, смешать с горчицей, сметаной, солью, сахаром, разбавить хлебным квасом и соединить с мясом, яичными белками и зеленью.



Мясная окрошка с картофелем

1 л хлебного кваса, 100 г вареной говядины, постной свинины или баранины, ветчина, колбаса, 100–150 г свежих огурцов, 2–3 отварных клубня картофеля, 3–4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы, сахар, рубленый укроп, соль по вкусу.

Огурцы и вареный картофель нарезать соломкой или кубиками. Зеленый лук посыпать солью и разминать деревянной ложкой до тех пор, пока не выделится сок. Яичный белок изрубить. Яичный желток растереть на дне миски с горчицей, посолить, добавить сметану, квас,



хорошо размешать. Затем положить подготовленные овощи, рубленый белок, нарезанное кусочками мясо. Добавить соль, сахар и рубленый укроп. Поставить на холод на 15–20 мин.

Окрошку можно приготовить и без картофеля. В таком случае следует взять немного больше огурцов или заменить его частично редисом.



Мясная окрошка с квашеной капустой

1 л хлебного кваса, 100 г вареного постного мяса (ветчины, колбасы), 150 г квашеной капусты, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 свежий огурец, 3 отварных клубня картофеля, 3 ст. ложки сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ч. ложка готовой горчицы, сахар, 2 ст. ложки рубленого укропа, соль по вкусу.

Мясо (ветчину, колбасу), картофель и огурец нарезать маленькими кубиками, капусту измельчить, зеленый лук растереть с солью. Желтки смешать с горчицей, солью, сахаром, сметаной и квасом. Подготовленные продукты положить в квас. Суп окончательно посолить и подержать некоторое время на холоде.

Квас можно заменить простоквашей.



Окрошка с рыбой

1 1/2 л кваса, 500 г рыбы, 3 клубня картофеля, 100 г редиса, 4–5 ст. ложек рубленого зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, укроп, соль по вкусу.



Рыбу отварить, отделить мякоть и нарезать ее кусочками. Отварную рыбу соединить с нарезанными кубиками белками яиц, отварным картофелем, редисом, огурцами и зеленым луком. Желтки яиц растереть с солью, сахаром и горчицей, тщательно перемешать и развести квасом. К нарезанным продуктам добавить заправленный квас, сметану и посыпать окрошку мелко нарезанной зеленью укропа.



Окрошка уральская с рыбой

1 1/2 л кваса, 500 г рыбы, 2 клубня картофеля, 100 г редиса, 1 стакан квашеной капусты без рассола, 4–5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, зелень укропа, соль по вкусу.

Рыбу отварить, отделить мякоть и нарезать ее мелкими кусочками. Зеленый лук растереть с солью до появления сока. Квашеную капусту промыть и мелко порубить. Белки яиц, вареный картофель и редис нарезать кубиками. Желтки яиц растереть с солью, сахаром, горчицей, перемешать и заправить ими квас. Нарезанные продукты соединить, залить квасом, добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Окрошка рыбная с хреном или редькой

1 1/2 л кваса, 500 г рыбы, 1/2 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 3 свежих огурца, 2–3 сваренных



вкрутую яйца, 3 отварных клубня картофеля, 1 редька или 1 небольшой корень хрена, 2–3 ст. ложки сметаны, зелень, соль по вкусу.

Рыбу разделить на филе, отварить, охладить и нарезать кусочками. Яйца порубить. Свежие огурцы и редьку (небольшую) натереть на терке с крупными отверстиями. Зеленый лук растереть с солью. Если окрошку готовят с хреном, то его следует натереть на терке с мелкими отверстиями, а затем ввести в квас и перемешать. Подготовленные продукты соединить, залить квасом, добавить сметану и посыпать зеленью укропа. К окрошке подать горячий отварной картофель, посыпанный зеленью укропа.



Окрошка рыбная с огуречным рассолом

1 1/4 л кваса, 1 стакан огуречного рассола, 1 стакан мелко нарезанной рыбы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стакан зеленого лука, 1 луковица, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, по 2 ст. ложки укропа и эстрагона, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 лимона, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, сметана, соль по вкусу.

Из рыбы в окрошку годятся линь, окунь, судак (у этих рыб мясо не очень костистое, сладкое) и треска (с нейтральным вкусом).

Отваренную рыбу без костей и кожи мелко нарезать, добавить отваренные овощи (морковь, картофель), нарезанные кубиками, так же нарезанные свежие огурцы, измельченную луковицу. Сделать заправку: зелень петрушки, укропа, эстрагона и зеленый лук поместить в посуду, залить рассолом, добавить овощи, лук, рыбу, размешать, дать настояться и залить квасом. Заправить солью,

перцем, соком $\frac{1}{2}$ лимона. При подаче заправить сметаной и рублеными яйцами.



Окрошка с кальмарами

1 $\frac{1}{2}$ л хлебного кваса, 500–600 г филе кальмаров, 100 г вареного картофеля, 100 г зеленого лука, 400–500 г свежих огурцов, 3 яйца, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка (без верха) столовой горчицы, сахар, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Вареных кальмаров, картофель и свежие огурцы нарезать кубиками. Мелко нарезать зеленый лук. Четвертую часть нормы вареных яичных желтков и сметаны растереть со столовой горчицей, солью, сахаром, четвертую часть зеленого лука растереть с солью; все соединить с квасом и перемешать. Мелко нарезать сваренные вкрутую яйца.

При подаче все нарезанные продукты разложить в тарелки, залить заправленным квасом, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Суп-холодник с консервированной рыбой

700 мл хлебного кваса, 1 банка натуральных рыбных консервов, 80 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 100 г сметаны, 1 яйцо, 10 г сахара, немного столовой горчицы, укроп, соль по вкусу.

Свежие огурцы нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать, растереть с солью, сваренное вкрутую яйцо порубить. Сок из консервированной рыбы добавить



в суп-холодник. В остальном приготовить суп, как окрошку. При подаче посыпать укропом.



Холодник с крабами

1 л хлебного кваса, 100 г консервированных крабов, 100 г зеленого лука, 250 г свежих огурцов, 150 г сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 1–2 ч. ложки сахара, укроп, соль по вкусу.

Свежие огурцы нарезать короткой соломкой, зеленый лук и вареные яйца нашинковать, крабов нарезать кусочками. Сок от крабов использовать, добавив его в квас.

В сметану положить измельченные яйца, зеленый лук, сахар, соль, перемешать и развести охлажденным квасом. В полученную смесь добавить остальные подготовленные охлажденные продукты и снова размешать.

При подаче окрошку посыпать укропом.

Если окрошку готовят в большом количестве, то надо соединить все подготовленные продукты со сметаной, добавить немного кваса и держать в холодильнике (или на льду). При подаче в тарелку положить порцию продуктов со сметаной, налить холодный квас и посыпать укропом.

Свекольник



Свекольник овощной

1 л хлебного кваса, 1 небольшая свекла, 1–2 клубня картофеля, 1 морковь, 1–2 свежих огурца, 50–75 г

зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка горчицы, соль по вкусу.



Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок.

Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей.

Растертый зеленый лук соединить с картофелем, желтками, сметаной, сахаром, солью, все это тщательно перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу, морковь и белки.

При подаче к столу положить в свекольник нарезанную зелень укропа.

Морковь и свеклу можно заменить вареными овощами, например репой, цветной капустой.



Свекольник овощной с яблоками

1 $\frac{1}{5}$ л кваса, 1 свекла, 2–3 клубня картофеля, 2 свежих огурца, 1 свежее яблоко, 2 яйца, 80 г зеленого лука, 1 ст. ложка сахара, 100 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, зелень петрушки, соль по вкусу.

Вареные картофель, свеклу, а также очищенные огурцы и яблоки без семенной коробочки нашинковать кубиками. Яйца сварить вкрутую. Желтки хорошо растереть с горчицей, сметаной, зеленым луком, сахаром, солью и развести квасом, белки измельчить. В кастрюлю



положить овощи, яичные белки и залить квасом. Подать, добавив рубленую зелень.



Свекольник «Балтийский»

1 л хлебного кваса, 1 вареная или консервированная свекла, 1 вареная морковь, 1–2 свежих огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сметаны, рубленый зеленый лук, уксус, сахар, соль по вкусу.

Нарезанные свеклу и морковь сбрызнуть 3%-ным уксусом, зеленый лук растереть с солью, огурец нарезать кубиками, яйца изрубить или нарезать соломкой. Подготовленные продукты положить в квас, посолить и заправить. У холодного свекольника должен быть мягкий, немного кисловатый вкус.

Если свекольник готовят из молодой свеклы, можно использовать также ботву. Листья и стебли изрубить и сварить отдельно. Отвар можно добавить в готовый суп.

Перед подачей к столу подержать суп некоторое время в холодильнике или положить в него кусочки льда.



Свекольник весенний

1 л хлебного кваса, 250 г свеклы с ботвой, 1 морковь, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 120 г сметаны, 1–2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, зелень укропа, соль по вкусу.

Молодую свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, черешки – кусочками в 2–3 см,



залить водой, добавить уксус, тушить 20–30 мин. За 10–15 мин до окончания тушения добавить нарезанную свекольную ботву. Готовую свеклу охладить в отваре. Отваренную морковь и свежие огурцы нарезать кубиками. Яйца и зеленый лук измельчить. Сметану, яйца, зеленый лук, сахар, соль соединить, перемешать. Добавить свеклу с отваром, огурцы, морковь, влить квас. При подаче в свекольник положить укроп.



Свекольник охлажденный

1 1/2 л готового хлебного кваса, 1 свекла, 2 моркови, 3 стебля молодого лука, 2 яйца, 2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, сахар, зелень укропа, готовая горчица, соль по вкусу.

Молодую свеклу помыть, очистить, нарезать соломкой, сложить в посуду, подлить воду, немного уксуса. Добавить сахар и тушить до полной готовности. Морковь отварить, очистить и нарезать соломкой. Свежие огурцы и зеленый лук нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, желтки отделить, а белки нарезать в виде лапши. Затем все продукты сложить в кастрюлю, добавить сметану, соль, сахар, зелень укропа, влить заправленный размятыми желтками хлебный квас, хорошо перемешать и поместить на 1 ч в холодильник или поставить на лед.



Свекольник густой

1 порция: 1 1/2 стакана кваса, 3–4 небольшие свеклы с ботвой, 1 огурец, 1/2 яйца, 1 ст. ложка



сметаны, зеленый лук, зелень укропа, уксус, сахар и соль по вкусу.

Молодую свеклу нарезать соломкой, черешки листьев — кусочками, залить водой с уксусом, тушить до полуготовности и добавить свекольную ботву, готовую массу охладить, положить в нее сваренное вкрутую и мелко нарубленное яйцо, тонко нашинкованный и перетертый с солью зеленый лук, сметану, квас, нарезанный соломкой или кубиками огурец, сахар, соль, размешать. Подавать, посыпав укропом.



Суп-холодец

1 л хлебного кваса, 500 г молодой свеклы с ботвой, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть. Свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и варить 20–30 мин. За 10 мин до окончания варки в кастрюлю положить ботву свеклы. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь отвару, мелко изрубить и положить в суповую кастрюлю. Добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, а также сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ОТВАРАХ

Супы на свекольных отварах



Холодный борщ с вареной свеклой

500 г свеклы, 200 г картофеля, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, горчица, уксус, соль по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить 1 ч. ложку уксуса и варить 20–30 мин. Готовый отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные кубиками, вареные рубленые яйца и нарезанный зеленый лук, соль, сахар и горчицу. Все залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая к столу, можно посыпать зеленью петрушки или укропом.



Холодный борщ с редисом

400 г свеклы, 200 г красного редиса с листьями, 200 г белокочанной капусты, 80 г репчатого лука,



200 мл нежирных сливок, 2 л кипяченой воды, зелень укропа, соль по вкусу.

Свеклу, белокочанную капусту, репчатый лук, редис (без листьев) нарезать тонкой соломкой, залить небольшим количеством кипящей воды и тушить 6–8 мин, охладить, добавить по вкусу соль, оставшуюся кипяченую холодную воду, сливки.

Подавая к столу, посыпать измельченными листьями редиса и рубленой зеленью укропа.

Можно приготовить подобное блюдо, взяв вместо редиса 200 г редьки.



Холодный борщ на свекольно-морковном отваре

1 л свекольного и морковного отвара (общее количество воды для отваривания свеклы и моркови — 1 $\frac{1}{2}$ л), 4 свеклы, 1 морковь, 100 г зеленого лука, 3 свежих огурца, 20 г укропа, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г сметаны, сахар, уксус и соль по вкусу.

Свеклу залить холодной водой и оставить примерно на 30 мин. Затем ее хорошо промыть (щеткой) в трех-четырех водах, уложить в чистую кастрюлю, залить водой, добавить немного уксуса и варить при слабом кипении до готовности.

Целую очищенную морковь опустить в кипящую подсоленную воду и отварить отдельно от свеклы.

Сварившиеся и охлажденные морковь и свеклу, а также свежие очищенные огурцы нашинковать соломкой. Зеленый лук и укроп мелко нарезать, белки сваренных вкрутую яиц очень мелко порубить. Подготовленные продукты положить в кастрюлю, залить отстоявшимися

процеженными свекольным и морковным отварами и выставить на холод.



Желтки яиц растереть с солью и сахаром и развести свекольным или морковным отваром. Сметану также развести отваром. То и другое влить в борщ, перемешать его, заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом и подать к столу.

В холодный борщ можно также добавить нарезанные мелкими кусочками отварное мясо или рыбу, консервированных крабов, а также отварную фасоль, кукурузу, зеленый горошек.



Холодный борщ из молодой свеклы

1 л свекольного отвара, 300 г свеклы, 60 г моркови, 150 г свежих огурцов, 75 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 120 г сметаны, 1–2 ч. ложки сахара, 1–2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень, соль по вкусу.

Молодую свеклу очистить, сварить, отвар процедить, охладить. Огурцы, вареную свеклу и морковь нарезать соломкой. Далее делать все так же, как для приготовления свекольника (см. с.28). Вместо кваса в борщ добавить охлажденный свекольный отвар и уксус. Этот борщ можно готовить с мясом или рыбой.



Холодный борщ с тушеной свеклой

500 г сырой свеклы, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, 1 л воды, уксус



или лимонная кислота, сахар, рубленый зеленый лук, зелень укропа, соль по вкусу.

Свеклу нарезать соломкой и тушить в небольшом количестве воды, подкисленной уксусом. Подлить нужное количество кипяченой охлажденной воды, добавить соль и сахар.

В охлажденный суп положить нарезанные маленькими кубиками огурцы, мелко нарубленные яйца, зелень укропа, сметану.

Молодую свеклу можно тушить без уксуса, использовать также ее стебли и листья.

Перед самой подачей заправить суп уксусом и сахаром так, чтобы он приобрел нежный кисло-сладкий вкус. Добавить сметану и рубленый укроп.



Холодный борщ с рыбными консервами

150 г рыбных консервов, 2 свеклы, 1 морковь, 60 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 100 г сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, укроп, соль по вкусу.

Столовую свеклу очистить от кожицы и сварить в закрытой посуде до готовности.

В зависимости от сорта, чтобы свекла и отвар не теряли своего цвета, иногда добавляют уксус (15–20 мл на 1 кг свеклы). Готовый свекольный отвар тщательно процедить и охладить.

Вареные свеклу, морковь нарезать тонкой соломкой или мелкими кубиками, соединить с охлажденным свекольным отваром, добавить соль, сахар и уксус.

36 При подаче в борщ положить консервированную

рыбу, нарезанные соломкой или кубиками огурцы, зеленый лук, яйцо, сметану и зелень укропа.



Холодный свекольник

1 кг свеклы, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 30–50 г зеленого лука, 100 г сметаны, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

Свеклу хорошо вымыть, залить холодной водой и варить до готовности.

Готовую свеклу очистить от кожуры и пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке, опустить в суп и снова прокипятить. Прибавить по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту.

Сварить вкрутую яйцо, очистить и измельчить его, мелко нарезать зеленый лук и свежие огурцы (снять предварительно кожуру). Все перемешать. Перед подачей свекольника присоединить к нему мелко нарубленную зелень, яйцо, лук, прибавить сметану.



Холодный овощной суп на свекольном отваре

3–4 свеклы, 4–5 помидоров, 2–3 отварных клубня картофеля, 5–6 свежих огурцов, 200 г отваренной брюквы, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 сладких перца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, эстрагон, зеленый лук, соль по вкусу.

Зрелые помидоры промыть, разрезать, слегка посолить и дать немного постоять; затем через марлю



отжать сок. Свеклу натереть и также отжать сок. Кожицу помидоров и свекольные выжимки залить 2 л воды и варить 10–15 мин, затем процедить, охладить и слить в одну посуду вместе с заготовленным соком помидоров и свеклы.

Нарезать тонкими кружочками вареный картофель, свежие очищенные огурцы, отваренную брюкву, вареные яйца, нашинковать эстрагон и зеленый лук, сладкий перец очистить от зерен, испечь, охладить, нашинковать. Все это смешать со сметаной и разбавить приготовленным овощным отваром.

Супы на овощных отварах



Холодный суп из овощей

2–3 молодые моркови, 200 г цветной капусты (1 небольшой кочан), 4 ст. ложки свежего или консервированного зеленого горошка, 2–3 свежих огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки зелени укропа и петрушки, зеленый лук, сахар, сок 1 лимона или лимонная кислота, соль по вкусу.

Морковь нарезать маленькими кубиками или соломкой. Цветную капусту разобрать на соцветия и положить на 10 мин в холодную подсоленную воду.

В горячую подсоленную воду положить морковь и цветную капусту, варить их на слабом огне до готовности, охладить. Добавить нарезанные соломкой огурцы (молодые огурцы нарезать вместе с кожурой).

Вареное яйцо мелко изрубить или нарезать соломкой. Зеленый лук, укроп и зелень петрушки порубить,



посыпать солью и растереть деревянной ложкой, пока не выделится сок. Подготовленные продукты положить в овощной отвар. Суп посолить по вкусу, добавить сахар и лимонный сок или лимонную кислоту. Подавая к столу, положить в суп маленькие кусочки пищевого льда.



Суп из щавеля и свекольной ботвы (старинный рецепт)

1 кг свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 200 г свежих огурцов, редис, зеленый лук, укроп, горчица, сметана, соль по вкусу.

Свекольную ботву промыть, сложить в кастрюлю, залить 2 л горячей воды и варить 10–15 мин, затем добавить промытый щавель, подсолить и варить еще 10 мин.

После этого вынуть ботву и щавель шумовкой, пропустить их через мясорубку, затем смешать с процеженным и остуженным отваром.

Нарезать огурцы, зеленый лук, укроп, редис, вареные яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить остуженным отваром с зеленью и размешать.



Холодный щавель со сметаной

500 г щавеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 30 г зеленого лука, 1–2 огурца, 2–3 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу.

Щавель перебрать, тщательно промыть, залить холодной водой и варить около 10 мин. Затем отвар



процедить, протереть листья через сито, добавить сахар. Заправить мелко нарезанным зеленым луком, свежим огурцом и измельченным вареным яйцом. Положить сметану.



Холодник по-белорусски

4 пучка щавеля (400 г), 2–3 свежих огурца, 4 яйца, 6 ст. ложек сметаны, 1 пучок зеленого лука, сахар, зелень укропа, соль по вкусу.

Листья щавеля перебрать, промыть, нарезать, как лапшу, опустить в подсоленный кипяток (1 $\frac{1}{2}$ л), прокипятить 5–7 мин, сдвинуть с огня и охладить. Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков.

Желтки растереть, развести небольшим количеством овощного отвара и добавить к щавелю с отваром. Нарезать белки в виде лапши, свежие огурцы и соединить со щавелем и отваром.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, посыпать солью, хорошо растереть и положить к щавелю. Затем все продукты заправить по вкусу солью, сахаром, добавить сметану, измельченную зелень укропа, перемешать и поставить в холодильник.



Холодный томатный суп

1 кг спелых помидоров, 2–3 листа сельдерея или несколько веточек сушеного укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.



Вымыть и нарезать помидоры, залить 1 стаканом воды и варить при кипении, прибавив зелень сельдерея или несколько веточек сушеного укропа. Довести до кипения и посолить. Когда помидоры станут мягкими, протереть их через сито.

Процеженный отвар еще раз посолить по вкусу, заправить перцем и охладить.

Приготовленный томатный суп можно подать различными способами: 1) в каждую глубокую тарелку положить по 1 ст. ложке густой простокваши, а на отдельной тарелочке подать сыр, нарезанный тонкими брусочками; 2) суп посыпать мелко рубленным вареным яйцом, смешанным с измельченной зеленью петрушки; 3) в каждую глубокую тарелку положить по 2 ст. ложки зеленого горошка, риса и мелко нарезанной моркови, отварив отдельно каждый вид овощей и рис.

Супы на грибных отварах



Холодный грибной суп с мясными продуктами

60 г сухеных или 300 г свежих грибов, 200 г вареного мяса, ветчины или колбасы, 200 г свежих огурцов или редиса, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, укроп, зелень петрушки, лимонный сок или лимонная кислота, сахар, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть, замочить на 2–3 ч в 1 л холодной воды, затем сварить в той же воде до готовности. Отвар процедить, грибы измельчить. Свежие грибы отварить, отвар процедить, грибы нарезать тонкой соломкой или мелко порубить.



В охлажденный грибной отвар положить нарезанные продукты (колбасу, огурцы или редис, яйцо) и заправить суп лимонным соком и сахаром, чтобы он стал кисло-сладким. Сметану и зелень добавить при подаче. Супу можно придать кисловатый вкус, добавив немного кваса.

Перед подачей к столу подержать на холоде.



Грибной холодник с отварным мясом

250 г свежих или 25 г сушеных грибов или грибного порошка, 150–200 г вареной говядины или телятины (ветчины горячего копчения или вареной колбасы), 1 небольшой свежий или соленый огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, сахар, лимонный сок, укроп, соль по вкусу.

Очищенные и промытые грибы тушить в собственном соку или варить до готовности. Отвар процедить, грибы нарезать брусочками. Мясо, огурец и вареное яйцо нарезать небольшими кубиками или продолговатыми кусочками, зеленый лук мелко нашинковать.

Все продукты смешать со сметаной, охлажденным отваром или хлебным квасом (1 л), заправить по вкусу сахаром, лимонным соком, солью. Посыпать нарубленным укропом.



Холодный постный суп из сушеных грибов

50 г сушеных грибов, 1–2 корня петрушки, 1 морковь, 1 ломтик корня сельдерея, 1 луковица, 1 ст. ложка

муки, 4–5 ст. ложек растительного масла, уксус, зелень петрушки, соль по вкусу.



Промыть сушеные грибы и замочить в тепловатой воде на 1–2 ч. Затем грибы мелко нарубить, залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Посолить по вкусу и прибавить нарезанные кубиками петрушку, морковь и сельдерей, а также мелко нарезанную луковицу. Довести коренья до мягкости, отдельно спассеровать муку с растительным маслом и присоединить к супу. Через 5–6 мин снять суп с огня. Подать холодным, заправив уксусом и зеленью петрушки.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ОВОЩНЫХ СОКАХ, НАСТОЯХ



Холодный суп с томатным соком и творогом

250 г творога, 500 мл томатного сока, 1 ст. ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара, $\frac{1}{2}$ ч. ложки черного молотого перца или семян тмина, лимонная кислота по вкусу, 2–3 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли.

Тщательно растереть творог с томатным соком. Прибавить 1 ст. ложку растительного масла, сахар, соль, черный молотый перец или растолченные семена тмина и лимонную кислоту.

Суп посыпать измельченной зеленью петрушки и вареным яйцом, нарезанным кубиками.

Суп можно подать слегка подогретым, с мелко нарезанными гренками.



Холодный суп на тминном настое

5 свежих огурцов, 3 яблока, 1 морковь, тмин на кончике ножа, 2 ст. ложки рубленого укропа, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу.



Тмин залить горячей подсоленной водой (2 л) и оставить для настаивания. Готовый настой тщательно процедить и охладить. Натертые на крупной терке яблоки, морковь, нарезанные тонкой соломкой огурцы, рубленую зелень укропа залить охлажденным настоем тмина.

Подавать суп со сметаной.



Окрошка на настой шиповника

5 ст. ложек сушеных плодов шиповника, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 свежих огурцов, 1 стакан сливок, соль по вкусу.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить горячей водой (1 $\frac{1}{2}$ л), довести смесь до кипения, после этого закрыть крышкой и настаивать 40 мин.

Настой процедить, охладить, добавить в него нарезанные тонкой соломкой огурцы, мелко нарубленные яйца, зеленый лук, сливки, соль по вкусу.



Холодный суп из помидоров по-испански

800 г помидоров, 2 ломтика белого хлеба без корки, 2 зубчика чеснока, 1–2 свежих огурца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, лимонный сок или уксус, 1 маленькая луковица, листья петрушки и мяты, сахар, перец, соль по вкусу.

Помидоры обдать кипятком, затем очистить их от кожицы, 1–2 помидора оставить неочищенными.



Ломтики белого хлеба размочить, отжать и размять или протереть через сито вместе с помидорами. В томатное пюре добавить майонез и холодную кипяченую воду (500 мл). Суп приправить толченым чесноком, тертым луком, солью, сахаром, перцем и лимонным соком (уксусом). Огурцы и целые помидоры нарезать мелкими кубиками и положить в суп. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки и мяты.



Суп гаспаччо

200 г пшеничного хлеба, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, мелко нарезанный зеленый перец, уксус и соль по вкусу.

Размочить пшеничный хлеб в воде, размять его до пюреобразного состояния, добавить чеснок, свежие помидоры и огурец и все пропустить через мясорубку. Прибавить растительное масло и уксус. Развести водой до густоты супа, посолить, добавить мелко нарезанный зеленый перец и несколько кусочков пищевого льда.

Подать к столу охлажденным.



Холодный томатно-луковый суп

1 1/4 кг помидоров, 1 луковица, черный молотый перец, зелень петрушки или сельдерея, яйца, соль по вкусу.



на терке головку репчатого лука, затем протереть его через частое сито или кусочек тонкой ткани и полученный сок соединить с помидорами. Суп посолить по вкусу, посыпать черным молотым перцем, мелко нарезанной зеленью сельдерея или петрушки и подать.

Суп приобретает особенно приятные вкус и вид, если перед подачей положить в тарелку вареное яйцо, нарезанное мелкими кубиками.



Холодный томатный суп со свежим огурцом (Польша)

1 кг помидоров, 2 ст. ложки риса, $\frac{1}{4}$ стакана сметаны, 1 свежий огурец, 1 л мясного бульона, соль по вкусу.

Нарезать вымытые и обсушенные помидоры на четвертинки и отварить в небольшом количестве воды, затем хорошо протереть через сито. В томатное пюре влить мясной бульон и прибавить перебранный и промытый рис. Варить до мягкости риса. Перед тем как снять суп с огня, влить сметану.

Очистить огурец и нарезать тонкими кружочками. Положить в супницу и залить охлажденным супом.



Холодный суп с орехами

1—1 $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки или 1 сваренное вкрутую яйцо, соль по вкусу.



Мелко растолочь очищенные ядра грецких орехов. Хорошо растереть головку чеснока с солью, соединить с толчеными орехами, добавить растительное масло.

Смесь размешать добела и влить 4 стакана холодной кипяченой воды. Посолить по вкусу и подать, посыпав черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки или рубленым вареным яйцом.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА КИСЛОМОЛОЧНОЙ ОСНОВЕ

Супы с овощами, мясом и рыбой



Суп из кефира с овощами и зеленью

500 мл кефира, 500 г молодой свеклы с ботвой, 60 г корней петрушки или сельдерея, 1–2 моркови, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Коренья петрушки или сельдерея, репчатый лук, очищенные свеклу и морковь нарезать соломкой. Овощи тушить в небольшом количестве воды и растительного масла 8–10 мин, затем добавить промытые нарезанные листья свекольной ботвы и тушить еще 7–8 мин, посолить, охладить и залить смесью кефира или простокваши с 500 мл холодной кипяченой воды. Подавать суп холодным, посыпав рубленой зеленью.



Суп литовский

500 мл кефира, 1 небольшая свекла, 1–2 свежих огурца, 1 небольшая луковица, 1 сваренное вкрутую



яйцо, 2–3 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, соль по вкусу.

Кефир охладить и взбить венчиком, добавить охлажденную кипяченую воду (3 стакана), вареную свеклу нарезать тонкой соломкой, огурцы – ломтиками.

Мелко нарезанные укроп и лук растереть с солью. Подготовленные овощи залить кефиром, посолить (при необходимости), размешать.

Перед подачей в тарелку с супом положить кусочек сваренного вкрутую яйца.

По национальной традиции к этому супу вместо хлеба подают горячий отварной картофель.



Суп из сладкого перца с кефиром

1 л кефира, 5 сладких красных перцев, 2 помидора, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки рубленого укропа, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Перец нарезать соломкой, добавить рубленый репчатый лук, толченый чеснок, нарезанные дольками помидоры, соль по вкусу. Овощи залить смесью кефира с 500 мл холодной кипяченой воды, посыпать рубленым укропом. При подаче положить сметану.



Суп из кефира с баклажанами или кабачками

50 *1 стакан кефира, 100 г баклажанов или кабачков, 1 ст. ложка растительного масла, 1 яйцо, 1/2 ст.*

ложки пшеничной муки, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль по вкусу.



Очищенные баклажаны или кабачки нарезать кружочками, обвалять в муке с солью и обжарить на растительном масле.

Овощи залить взбитым яйцом, запечь в духовке в течение 10–12 мин, охладить и нарезать соломкой.

Кефир развести холодной кипяченой водой (2 стакана), размешать, к полученной смеси добавить мелко нарубленную зелень петрушки, чеснок, а также подготовленные баклажаны и кабачки.

Подать суп в холодном виде.



Кисломолочный суп с овощами

1 1/2 л обезжиренного кефира, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 небольшие моркови, зелень укропа, по 1 зеленому и красному сладкому перцу, черный молотый перец, соль по вкусу.

Овощи очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в тарелки. Охлажденный кефир посолить, поперчить по вкусу, приправить толченым чесноком и разлить по тарелкам с овощами.



Кисломолочный суп с редисом

1 л кефира, 600 г небольших свежих огурцов, 200 г красного редиса с листочками, 100 г консерви-



рованного зеленого горошка, 60 г зеленого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Промытый и обсушенный редис с листочками, свежие огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, зеленый лук, соль по вкусу.

В холодную смесь из воды (500 мл), кефира и жидкости из консервов с зеленым горошком (по желанию) положить сметану, овощи и посыпать зеленым луком.



Суп из простокваши с огурцами

500 мл простокваши, 3 свежих огурца, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, соль по вкусу.

Простоквашу разбавить кипяченой водой (500 мл), ввести мелко нарезанные огурцы, петрушку, укроп, зеленый лук, добавить по вкусу соль и хорошо перемешать.

Подавать суп холодным.



Суп из кефира с капустой и огурцами

500 мл кефира, 400 г свежих огурцов, 300 г белокочанной капусты, 100 репчатого лука, 100 г сметаны, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

В кипящую воду (1 л) положить нарезанные тонкой соломкой капусту, морковь, репчатый лук, соль, черный молотый перец, довести смесь до кипения, после чего охладить. К овощам добавить нарезанные соломкой

огурцы, кефир и посыпать укропом. При подаче к столу положить сметану.



Суп из простокваши с отварным картофелем и свежими огурцами

1 л простокваши, 6 клубней картофеля, 3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

В простоквашу влить масло, положить рубленый укроп и размешать. Очистить сваренный в мундире картофель и свежие огурцы, нарезать, посолить, положить в простоквашу и подать к столу.



Суп из простокваши по-армянски

500 мл простокваши, 300 г свежих огурцов, 200 г зелени (зеленого лука, петрушки, укропа, кинзы), соль по вкусу.

Зелень мелко изрубить, посыпать солью и растереть деревянной ложкой, пока не выделится сок. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Простоквашу смешать с холодной кипяченой водой (500 мл), добавить подготовленные продукты, посолить.



Суп из простокваши по-болгарски (таратор)

750 мл простокваши, 3–4 огурца, 4–5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст.



ложки толченых грецких орехов, 2 ст. ложки зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Очистить свежие огурцы от кожицы, затем мелко нарезать. Посолить по вкусу и выдержать приблизительно 5–10 мин. После этого влить простоквашу, добавить мелко растолченный чеснок.

Простоквашу хорошо размешать, постепенно вливая 1 стакан холодной кипяченой воды.

Затем добавить нарезанный огурец, растительное масло, растолченные ядра грецких орехов, мелко нарезанную зелень укропа или петрушки и соль по вкусу. Таратор слегка размешать и подать.



Таратор с вареными яйцами

750 мл простокваши (по желанию можно взять кефир или несладкий йогурт), 2 небольших свежих огурца, 4 сваренных вкрутую яйца, 2–3 небольших клубня картофеля, зелень (укроп, листья петрушки), 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец, 2–3 ст. ложки рубленых грецких орехов, сахар, уксус, соль по вкусу.

В простоквашу влить 1 стакан холодной кипяченой воды, взбить, положить нарезанные маленькими кубиками огурцы, измельченные яйца, рубленую зелень укропа или петрушки и картофельное пюре.

Чеснок очистить, порубить, растолочь в ступке с небольшим количеством соли, смешать с растительным маслом и положить в суп.

Добавить по вкусу соль, черный молотый перец, немного сахара, влить слабый раствор уксуса.

При подаче к столу посыпать мелко нарубленными грецкими орехами.



Суп из простокваши по-турецки

500 мл простокваши (несладкого йогурта), 3 свежих огурца, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка рубленого укропа, 2 ст. ложки растительного масла, рубленые листья мяты, соль по вкусу.

Огурцы нарезать толстыми полукружьями, посолить и положить вместе с рубленным луком в миску, накрыть крышкой, дать постоять. В простоквашу примешать рубленый укроп, вылить ее в посуду с огурцами. Сбрызнуть растительным маслом, посыпать рублеными листьями мяты.



Мясная окрошка с кефиром по-туркменски

1 л кефира или простокваши, 150 г вареного мяса (говядины, свинины, баранины), 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 150 г свежих огурцов или редиса, 3 ст. ложки сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 ст. ложка рубленого укропа, сахар, соль по вкусу.

В кефир положить нарезанное маленькими кубиками холодное отварное мясо, кусочки свежего огурца или редиса (можно то и другое вместе), рубленое яйцо, сметану. Рубленый зеленый лук растереть с небольшим количеством соли, пока не выделится сок, после чего положить его в суп. Заправить рубленым укропом, солью и щепот-



кой сахара, подержать около 30 мин на холоде и сразу подать к столу.

Супы с добавлением круп



Холодный пшеник

500 мл кефира, 5 свежих огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана пшена, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Замоченное пшено залить 1 стаканом горячей подсоленной воды, проварить 5–6 мин, после чего закрыть кастрюлю крышкой, оставить пшено для настаивания в течение 15–20 мин, а затем охладить. Огурцы нарезать соломкой, добавить пшениную кашу с отваром, смесь кефира с $1\frac{3}{4}$ л кипяченой воды, зелень петрушки, сметану.



Холодный пестрый суп

Простокваша или кефир по вкусу, 3–4 моркови, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 4–5 клубней картофеля, 1 ст. ложка риса, 2–3 помидора, зелень петрушки или черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить и нарезать кубиками морковь, сельдерей и картофель. Морковь и сельдерей варить при кипении в подсоленной воде, а приблизительно через $\frac{1}{2}$ часа прибавить картофель и рис. Через 10 мин положить

терке. Суп довести до готовности и заправить простоквашей (или кефиром). Затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или черным молотым перцем и охладить.



Суп из простокваши с ячневой крупой по-латышски

300 мл простокваши, 300 мл свежего молока, 3 ст. ложки ячневой крупы, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль по вкусу.

Крупку отварить в 1 стакане воды до мягкости. Простоквашу смешать со свежим молоком, добавить вареную крупу. Посолить, посыпать зеленью, заправить сметаной.

ХОЛОДНЫЕ СЛАДКИЕ СУПЫ



Суп из апельсинов и мандаринов

1 порция: 1/2 апельсина или 1–2 мандарина, 1 1/2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 1 ст. ложка риса, лимонная кислота по вкусу, 1 ст. ложка сливок или сметаны.

В кипящую подсоленную воду опустить перебранный и промытый рис, сварить его, откинуть на сито и промыть холодной кипяченой водой.

Апельсин вымыть, обтереть, надрезать и аккуратно удалить кожуру. Затем нарезать апельсин ломтиками толщиной примерно 5 мм, удалить зерна, уложить в глубокие тарелки, засыпать сахарным песком (половиной нормы), накрыть крышкой и поставить на некоторое время в холодное место.

Остальной сахар растворить в горячей воде и вскипятить. В полученный сироп положить нарезанную тонкой соломкой цедру апельсина и настаивать ее под крышкой, не кипятя, 3–5 мин.

Затем сироп вскипятить, ввести в него разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения, охладить и, если нужно, заправить лимонной кислотой.

При подаче к столу в тарелки разложить ломтики апельсина, отварной рис, налить сироп, положить сливки или сметану.



Так же готовится суп с мандаринами. По желанию рис можно заменить саго, макаронами, лапшой.



Холодный суп из абрикосов (Германия)

15–20 абрикосов, 1 л красного вина, 100 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, корица на кончике ножа, сахар по вкусу.

Из абрикосов вынуть косточки, хорошо уварить мякоть и протереть через сито. Красное вино размешать с протертой мякотью абрикосов. Вылить в супницу, добавить несколько жаренных на сливочном масле кусочков хлеба и немного корицы, сахар положить по вкусу.



Холодный суп из абрикосов и яблок

500 г свежих абрикосов, 500 г яблок, 3 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки картофельной муки.

Зрелые абрикосы промыть, обсушить, аккуратно освободить от косточек и сварить с 2 стаканами воды до мягкости, затем протереть через сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды, сахар и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь.

Как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты.



Суп подать охлажденным. К супу можно подать сметану. Свежие абрикосы можно заменить курагой.



**Холодный суп
из свежих яблок или груш**

500 г яблок, 125 г риса, 2 ст. ложки крахмала, 200 г сахара, 100 г сливок или сметаны, $\frac{1}{3}$ ч. ложки корицы, лимонная кислота, соль по вкусу.

В кипящую подсоленную воду (1–1 $\frac{1}{2}$ л) опустить перебранный и промытый рис, сварить его, откинуть на сито и промыть холодной кипяченой водой. Яблоки очистить от семян, нарезать кусочками, залить водой, добавить корицу и варить до готовности. Затем протереть их через решето, в пюре положить сахар, влить примерно 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды, прокипятить около 2–3 мин, ввести разведенный холодной водой крахмал и снова все прокипятить. Если суп получился недостаточно кислым, добавить в него по вкусу лимонную кислоту.

При подаче к столу в тарелку положить сваренный рис, налить охлажденный суп и положить сливки или сметану. Яблоки для супа можно не протирать, а очистить их от кожицы и сердцевины, нарезать дольками или кубиками и сварить.

Так же готовится суп из груш.



**Холодный суп
из яблок с белым вином**

дики, 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.



Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нашинковать. Добавить мелко нарезанный лимон, залить кипятком и варить до размягчения.

Протереть, развести смесью молока и муки и вскипятить. Добавить лимонную кислоту, гвоздику, вино, соль, сахар, сметану.

Подать суп холодным.



Холодный яблочный суп на отваре шиповника

2 яблока, 1 ст. ложка сушеного шиповника, 1 ст. ложка сахарного песка, корица на кончике ножа, 50 г белого хлеба.

Шиповник залить кипятком (500 мл), закрыть кастрюлю крышкой и кипятить 5 мин, после чего настаивать 3–5 ч, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовке и подать к супу.



Холодный суп из кураги с рисом

200 г кураги, 2 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сливок, 4 стакана воды.

Курагу перебрать, промыть, нашинковать, добавить сахар, залить кипятком, накрыть крышкой и



настаивать 2–3 ч, после чего добавить вареный рис и сливки. Подать к столу холодным.



Хлебный суп на фруктовом отваре

6 крупных ломтиков черного ржаного хлеба, 100 г сухофруктов (изюма, чернослива, кураги) или 6–8 свежих яблок, 8 ст. ложек сахара, $\frac{3}{4}$ стакана сливок или сметаны, корица, сок 1 лимона или лимонная кислота.

Хлеб хорошо просушить, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить для набухания. Размокший хлеб протереть через дуршлаг. Сухофрукты или очищенные от кожицы яблоки отварить. Во фруктовый отвар добавить сахар, отвар охладить и влить в протертый хлеб. Суп тщательно перемешать, заправить соком лимона или лимонной кислотой (на кончике ножа), корицей и сливками или сметаной.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КВАСОВ И СВЕ- КОЛЬНЫХ НАСТОЕВ	5
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА КВАСЕ	9
Тюри	9
Окрошки	10
Свекольники	28
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА РАЗЛИЧНЫХ ОТВАРАХ .	33
Супы на свекольных отварах	33
Супы на овощных отварах	38
Супы на грибных отварах	41
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА ОВОЩНЫХ СОКАХ, НА- СТОЯХ	44
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ НА КИСЛОМОЛОЧНОЙ ОС- НОВЕ	49
Супы с овощами, мясом и рыбой	49
Супы с добавлением круп	56
ХОЛОДНЫЕ СЛАДКИЕ СУПЫ	58

ОКРОШКИ И ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*
Технический редактор *К.В. Силаева*
Редактор *Е.А. Адаменко*
Корректор *И.Г. Иванова*
Художник *А.Ю. Котова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

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

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями
обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales
Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в
отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

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

Подписано в печать 18.04.2007.
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Доп.тираж 5000 экз. Заказ № 2698

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org