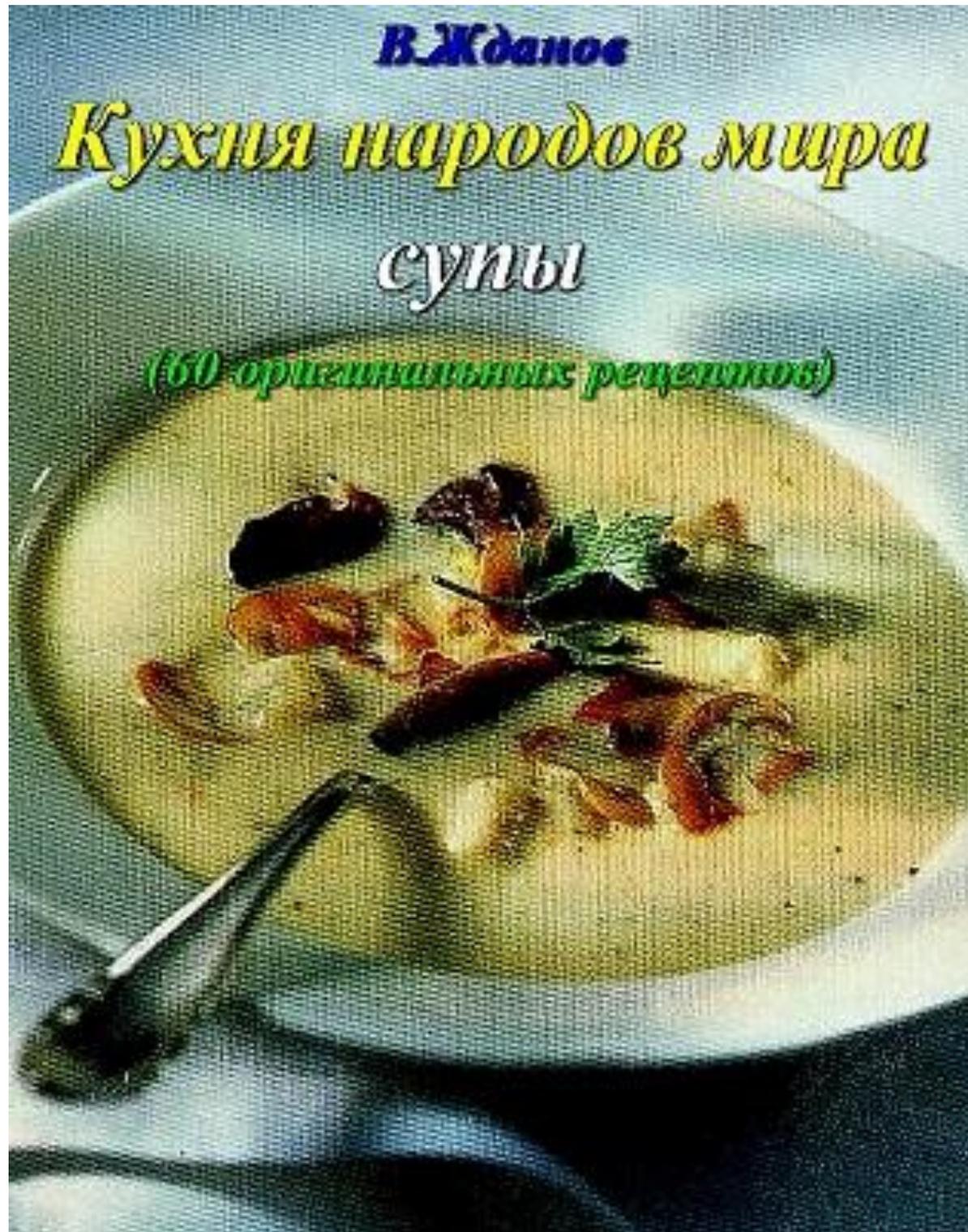


**В. Жданов**

# **Кухня народов мира**

## **супы**

**(60 оригинальных рецептов)**



# Кухня народов мира

## Супы

(для поиска блюда наведите курсор на нужный рецепт и нажмите левую кнопку мыши)

### Оглавление

1. Борщ со свекольной ботвой (свекольник).....	5
2. Бульон с кнедниками из печени.....	6
3. Бульон с курицей.....	7
4. Быстрый французский суп .....	8
5. Грибной борщ.....	9
6. Грибной суп.....	10
7. Испанский овощной суп .....	11
8. Капустяк с грибами.....	12
9. Китайский рисовый суп .....	13
10. Китайский суп с уткой .....	14
11. Куриная лапша .....	15
12. Куфра шурпа.....	16
13. Минестроне.....	17
14. Монастырская окрошка по-вятски .....	18
15. Мясной бульон с макаронами.....	19
16. Мясной суп по-фински.....	20
17. Огуречник.....	21
18. Окрошка овощная.....	22
19. Онежский постный суп .....	23
20. Острый восточный суп.....	24
21. Постный борщ .....	25
22. Пшеник рыбный со шкварками .....	26
23. Рыбный суп по-голландски.....	27
24. Свекольник холодный.....	28

25. Скорый грибной борщ.....	29
26. Славянский фасолевый суп.....	30
27. Сливочный суп с морковью.....	31
28. Солянка донская.....	32
29. Солянка рыбная.....	33
30. Средиземноморский рыбный суп.....	34
31. Суп вишневый с рисом.....	35
32. Суп из кольраби с гренками.....	36
33. Суп из мозгов.....	37
34. Суп из хека.....	38
35. Суп из яблок с грецкими орехами.....	39
36. Суп молочный с грибами.....	40
37. Суп молочный с овощами.....	41
38. Суп пюре из петрушки с сыром.....	42
39. Суп-пюре из цветной капусты.....	43
40. Суп русский с грибами.....	44
41. Суп с манной крупой.....	45
42. Суп с потрошками.....	46
43. Суп с цветной капустой.....	47
44. Суп с яичными хлопьями.....	48
45. Суп-пюре из зеленого горошка.....	49
46. Суп-пюре из огурцов.....	50
47. Суп-пюре из свеклы.....	51
48. Томатный суп.....	52
49. Тыквенный суп.....	53
50. Уха из судака.....	54
51. Уха рыбацкая.....	55
52. Халасле по-пакшски.....	56
53. Харчо.....	57
54. Чихиртма из баранины.....	58

55. Щи зеленые.....	59
56. Щи из квашеной капусты.....	60
57. Щи из свежей капусты .....	61
58. Щи под слойкой.....	62
59. Юшка картофельная.....	63
60. Янтарный бульон с яйцом.....	64

Условные обозначения на фотографиях блюд:



время приготовления



примерная стоимость продуктов



сложность приготовления блюда

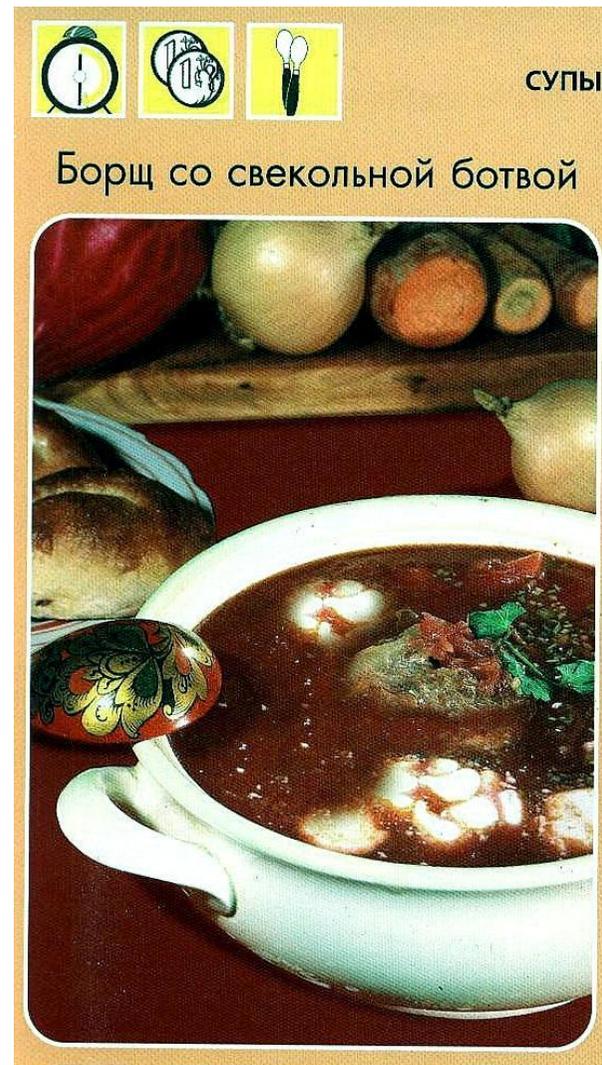
# 1. Борщ со свекольной ботвой (свекольник)

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжья грудинка .....	400 г
Молодая свекла с ботвой .....	2-3 шт.
Картофель .....	2 шт.
Морковь .....	1-2 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Томаты .....	2 шт.
Кабачок (небольшой) .....	1 шт.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Сметана .....	1/2 стакана
Черный перец горошком .....	2-3 шт.
Лавровый лист .....	1-2 шт.
Укроп .....	3-4 веточки
Соль	

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говяжью грудинку обмыть, положить в кастрюлю, залить 2-3 л холодной воды и довести до кипения. Снять с кипящего бульона пену и влить в него ложку холодной воды.
2. Снять еще раз пену. Затем варить бульон при слабом нагреве 2-2,5 ч.
3. Все овощи очистить и вымыть. Свеклу, морковь и томаты нарезать ломтиками, картофель - брусочками, кабачок - кубиками, а лук - полукольцами.
4. Свеклу, морковь и лук обжарить на масле в течение 10-15 мин,
5. Свекольную ботву тщательно промыть и аккуратно нарезать.
6. Бульон подсолить, положить спассерованные овощи, дать бульону закипеть. Добавить свекольную ботву, картофель, соль по вкусу, перец, лавровый лист и варить 15-20 мин.
7. За 8-10 мин до окончания варки опустить кабачки и нарезанные томаты.
8. Укроп перебрать, промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать.
9. Готовый борщ с мясом перелить в супницу, сверху посыпать укропом, добавить сметану.



СУПЫ

Борщ со свекольной ботвой



## 2. Бульон с кнедниками из печени

### ИНГРЕДИЕНТЫ

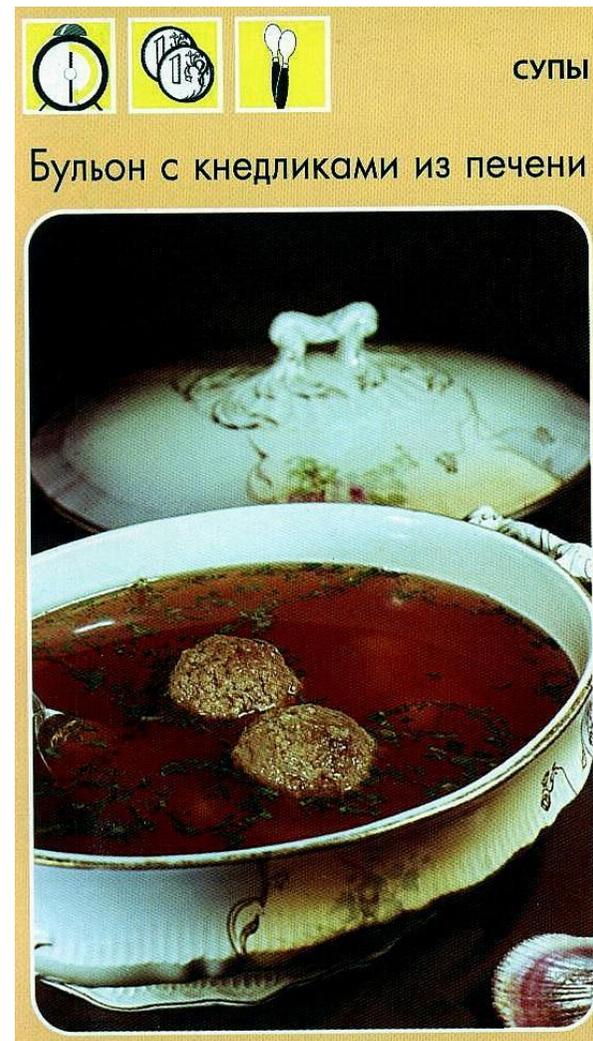
Печень (говяжья или свиная) ..... 300 г  
Белый хлеб . . . . . 2-3 ломтика  
Молоко. .... 1/2 стакана  
Бульон (мясной или куриный) ..... 4 стакана  
Яйца ..... 2 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лимон ..... 1 шт.  
Панировочные сухари ..... 1 ст. л  
Майоран (желательно)  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. С белого хлеба срезать корки, разрезать на маленькие кусочки и вымочить их в воде. Отжать, положить в миску и залить теплым молоком. Затем добавить туда яйца.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и очень тонко нашинковать.
3. Печень обмыть, очистить от пленок и желчных протоков, нарезать на кусочки и провернуть через мясорубку.
4. Лимон вымыть, ошпарить кипятком и мелкой теркой аккуратно снять цедру.
5. Положить в миску с хлебом, молоком и яйцами репчатый лук, печень, лимонную цедру, майоран и перемешать до получения однородной массы.
6. Сформовать из полученной массы кнедлики размером с грецкий орех, обвалять в панировочных сухарях.
7. Налить в кастрюлю 1,5 л воды, довести до кипения, подсолить, опустить кнедлики и варить в течение 20 мин на медленном огне. Достать кнедлики шумовкой, сложить в посуду и поставить в теплое место.
8. Мясной или куриный бульон разогреть, разлить его в бульонные чашки, положить туда кнедлики и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы легко снялась пленка, печень следует предварительно ошпарить кипятком.
- Свиную и говяжью печень рекомендуется перед приготовлением вымочить в молоке в течение 30 мин.



СУПЫ

Бульон с кнедниками из печени

### 3. Бульон с курицей

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

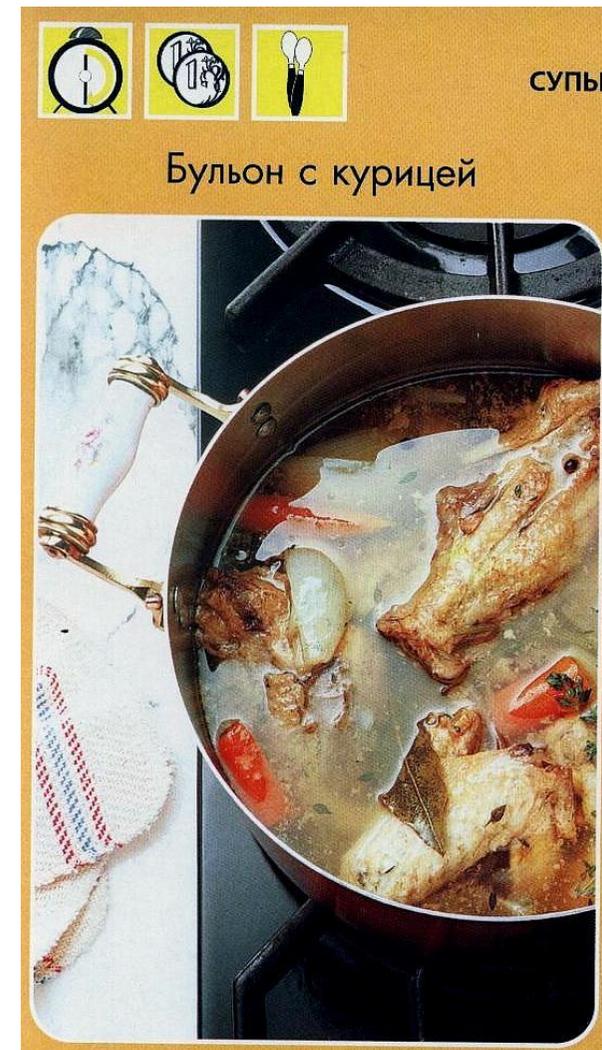
Курица ..... 1 кг  
Луковица ..... 1 шт.  
Морковь..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Вода ..... 3 л  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Лавровый лист ..... 2 шт.  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу выпотрошить и промыть. Ниже грудки сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке - это придаст тушке более красивую и удобную для варки форму.
2. Корень петрушки очистить и нарезать кружочками.
3. Положить курицу вместе с петрушкой в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. После закипания уменьшить нагрев, снять шумовкой пену.
4. Варить курицу на слабом огне 1,5 ч. Готовность определить с помощью вилки: если она свободно прокалывает мясо ножки - курица готова.
5. Вынуть курицу из бульона, переложить в другую посуду, остудить и порезать на куски.
6. Дать бульону отстояться, снять образовавшийся сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или через салфетку, положенную в дуршлаг.
7. Перед подачей на стол в бульон добавить горошины черного перца, лавровый лист, куски курицы. Нагреть, не доводя до бурного кипения, чтобы бульон остался прозрачным.

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для осветления в процеженный охлажденный бульон добавляют взбитый яичный белок, ставят на сильный огонь, постоянно помешивая, когда весь белок всплывет, его извлекают шумовкой, а бульон процеживают через марлю.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 4. Быстрый французский суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Бульон ..... 4 стакана  
Мука ..... 1/2 стакана  
Сливочное масло. .... 1 ст. л.  
Консервированный зеленый горошек ..... 1/2 банки  
Сметана ..... 4 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 4 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В небольшом количестве холодного бульона развести муку.
2. Остальной бульон в кастрюле довести до кипения. Влить в него холодный бульон с мукой, постоянно размешивая, не давая образовываться комочкам.
3. Добавить масло, зеленый горошек, посолить и варить суп около 20 мин.
4. Зелень петрушки вымыть, обсушить полотенцем и мелко порезать.
5. Горячий суп разлить в тарелки, добавить сметану и зелень петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Рекомендуется готовить такой суп с рисовой или овсяной мукой. При подаче сметану можно заменить взбитым желтком.



## 5. Грибной борщ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

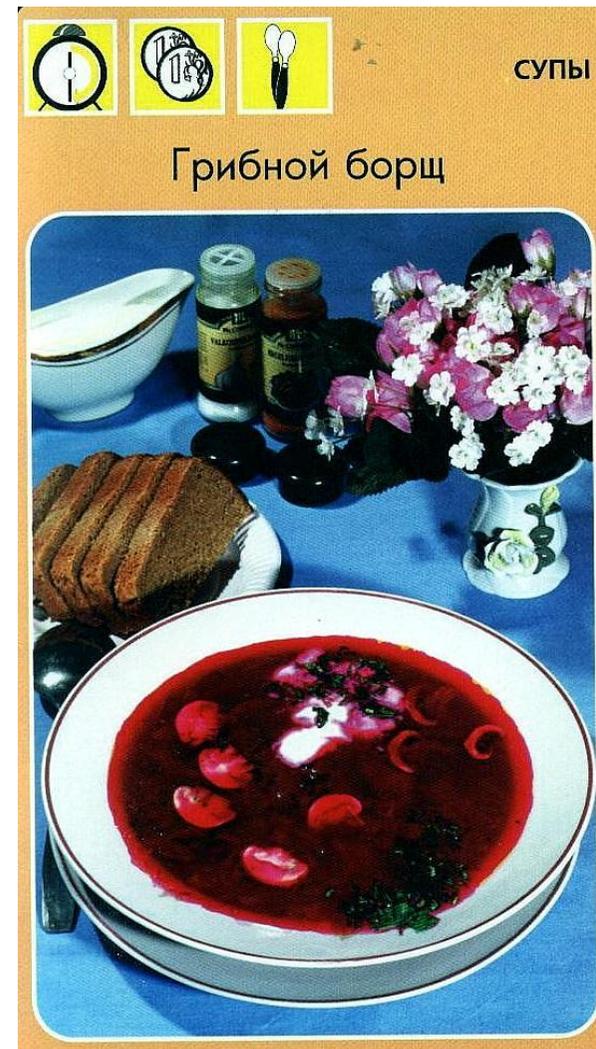
Грибы свежие .....	300 г
Чернослив.. .....	100 г
Свекла.....	2 шт.
Белокочанная капуста.....	200 г
Морковь. ....	1 шт.
Петрушка (корень) . ....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Томатная паста .....	2 ст. л.
Уксус .....	1 ст. л.
Сахарный песок . ....	1 ст. л.
Сметана. ....	4 ст. л.
Лавровый лист.....	2 шт.
Петрушка (зелень) .....	1/3 пучка
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грибы очистить, промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, после чего достать шумовкой и нашинковать, а бульон процедить.
2. Свеклу, морковь, корень петрушки и лук очистить вымыть, нарезать соломкой. Затем положить в новую кастрюлю, добавить томатную пасту, ½ ст. ложки уксуса, сахарный песок, немного грибного бульона, масло, закрыть крышкой и поставить тушить. Овощи перемешивать, чтобы не пригорели, подливая при необходимости бульон.
3. Капусту очистить от верхних зеленых и загрязненных листьев, обмыть и нашинковать.
4. Через 15-20 мин после начала тушения добавить в кастрюлю с овощами капусту, все перемешать и потушить в течение 20 мин.
5. Чернослив промыть, положить в овощи по окончании их тушения, залить грибным бульоном, добавить нашинкованные грибы, соль, перец, лавровый лист, уксус и варить еще 15 мин.
6. Зелень петрушки перебрать, удалить стебли вымыть, обсушить полотенцем и мелко порубить. При подаче на стол в каждую тарелку борщом положить сметану и зелень петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для подкрашивания борща можно сделать свекольный настой. Одну свеклу нарезать ломтиками, залить 1 стаканом горячего бульона, добавить 1 ч. ложку уксуса, поставить на 10-15 мин на слабый огонь и довести до кипения. Настой процедить и влить в борщ перед подачей на стол.



## 6. Грибной суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежие грибы (белые, шампиньоны и др.) . ... 500 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Петрушка (корень) . ..... 1 шт.  
Картофель ..... 3-4 шт.  
Сливочное масло . ..... 2 ст. л.  
Перловая крупа ..... 1/3 стакана  
Сметана..... 4 ст. л.  
Укроп..... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перловую крупу промыть несколько раз в теплой воде, положить в небольшую посуду и залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, поместить в другую кастрюлю (большого размера) с горячей водой и поставить на 30-40 мин на огонь для набухания.
2. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нашинковать и слегка обжарить на сковороде со сливочным маслом.
3. Картофель очистить, вымыть и нарезать.
4. Грибы очистить, промыть холодной водой, нарезать, положить в кастрюлю, залить горячей водой (3 л), довести до кипения, снять пену, добавить подготовленную крупу, вскипятить и варить в течение 20 мин.
5. Затем положить в кастрюлю с грибами и крупой обжаренные коренья, лук и картофель. Посолить по вкусу и варить еще 20 мин.
6. Укроп промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать. Готовый суп разлить в тарелки, посыпать укропом, отдельно подать сметану.

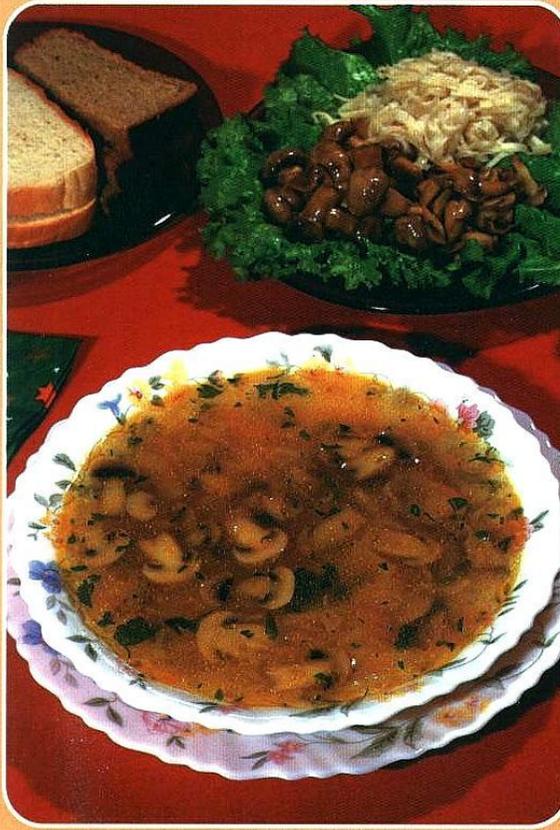
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Суп готовят также из сушеных грибов, предварительно замоченных и обжаренных на растительном масле.



СУПЫ

### Грибной суп



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 7. Испанский овощной суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

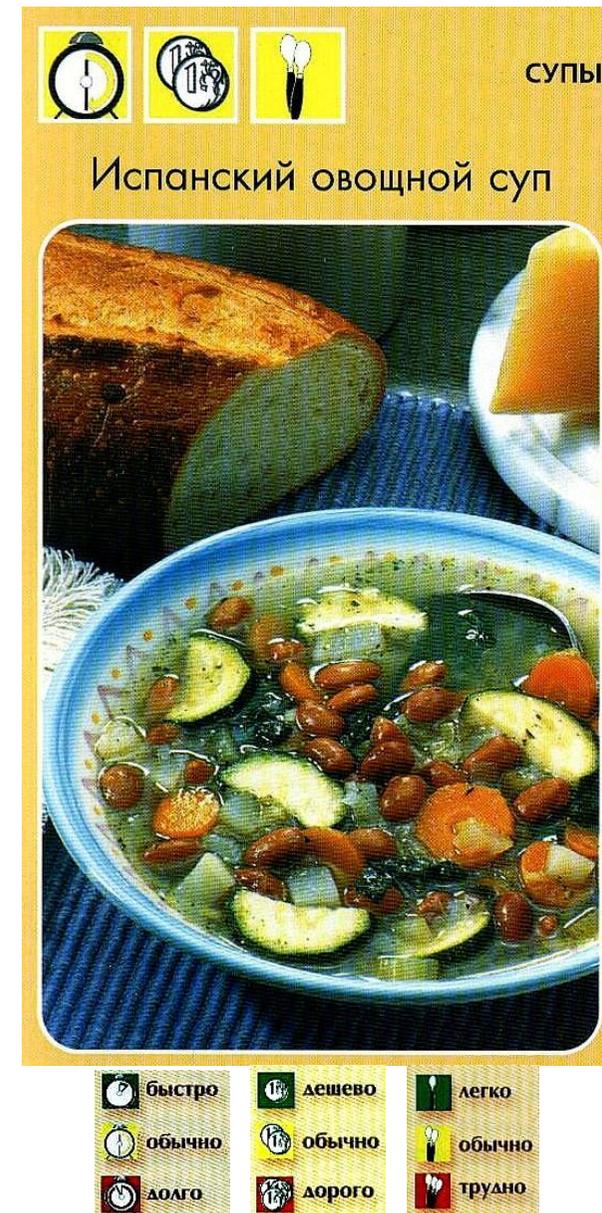
Консервированная фасоль	1 банка
Репчатый лук	2 шт.
Сладкий перец	2 шт.
Морковь	2 шт.
Томаты	2 шт.
Белокочанная капуста	200 г
Картофель	2 шт.
Растительное масло	2 ст. л.
Мясной бульон	1,5 л
Петрушка (зелень)	1/2 пучка

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук, сладкий перец и морковь очистить, промыть и нарезать соломкой. Капусту освободить от верхних листьев, нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.
2. На сковороде разогреть растительное (лучше оливковое) масло и немного поджарить в нем лук, не подрумянивая.
3. В кастрюлю влить мясной бульон, добавить поджаренный лук и довести до кипения. Затем положить подготовленные капусту, сладкий перец, морковь и картофель и варить 20 мин.
4. С томатов снять кожицу, разрезать на 8 частей, удалить зерна. Консервированную фасоль откинуть на дуршлаг.
5. Томаты и фасоль положить в кастрюлю с супом, посолить и варить на небольшом огне в течение 8-10 мин.
6. Перед подачей на стол разлить суп в тарелки, сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В готовый суп хорошо добавить свежие огурцы, нарезанные дольками.
- Вместо фасоли можно использовать консервированный зеленый горошек.



## 8. Капустняк с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны .....	300 г
Растительное масло. ....	2 ст. л.
Картофель .....	4 шт.
Квашеная капуста.....	300 г
Репчатый лук .....	2 шт.
Морковь .....	1 шт.
Сельдерей (корень) . ....	1 шт.
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Укроп .....	2- 3 веточки
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

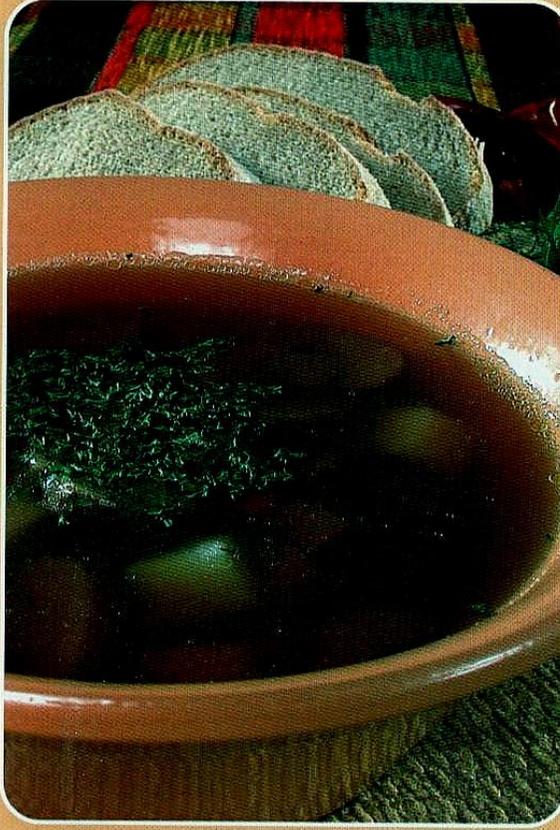
1. Шампиньоны перебрать, вымыть, нарезать крупными ломтиками и отварить в подсоленной воде. Грибной бульон сохранить.
2. Квашеную капусту потушить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка) 15-20 мин, добавив сахарный песок.
3. Репчатый лук, морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать в сковороде с растительным маслом.
4. Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой.
5. Грибной бульон процедить, довести до кипения, положить картофель и отварить до полуготовности.
6. Добавить тушеную квашеную капусту, вареные шампиньоны, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце варки посолить и поперчить.
7. Укроп промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Готовый капустняк разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью. Отдельно подать сметану.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если заменить свежие грибы сушеными (30 г), то их отваривают до готовности, шинкуют и добавляют в суп

№ 133  
СУПЫ

Капустняк с грибами



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 9. Китайский рисовый суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

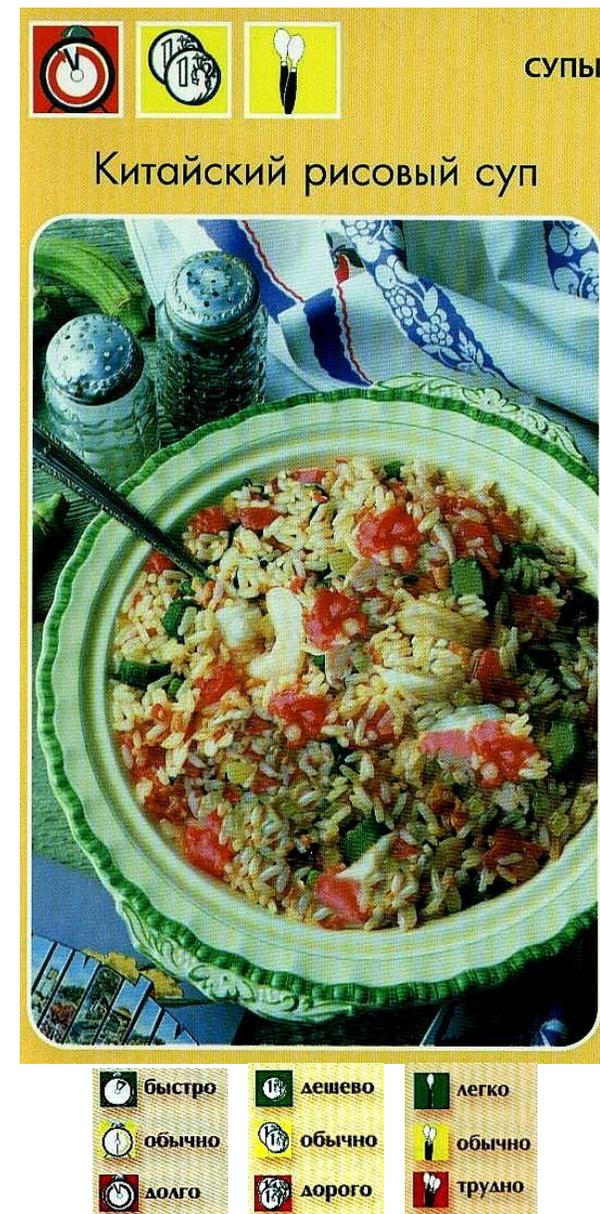
Курица ..... 1 шт.  
Соевый соус ..... 1 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Петрушка (корень)..... 1 шт.  
Огурцы свежие. .... 1 шт.  
Томаты ..... 1 шт.  
Рис..... 1/2 стакана  
Водка. .... 1 ч.л.  
Вкусовая приправа (с глутаматом натрия)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тушку курицы выпотрошить и промыть. Ниже грудки сделать два надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спине.
2. Репчатый лук и корень петрушки очистить и вымыть.
3. Положить курицу вместе с подготовленными кореньями в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, накрыть крышкой и поставить варить.
4. После закипания нагрев уменьшить, появившуюся пену снять шумовкой. Варить курицу при слабом кипении 2-2,5 ч, в зависимости от ее величины.
5. Сваренную курицу выложить из бульона, освободить от костей, мякоть нарезать ломтиками. Извлечь из бульона лук и корень петрушки.
6. После того как бульон отстоится, снять образовавшийся сверху жир. Затем процедить бульон сквозь частое сито или через салфетку, положенную в дуршлаг.
7. Огурцы и томаты вымыть, нарезать кубиками, ошпарить кипятком. Сварить рассыпчатый рис.
8. Перед подачей к столу куриный бульон вскипятить, вновь снять пену. Добавить водку, соевый соус, приправу и соль по вкусу.
9. В тарелку, суповую миску или пиалу поместить подготовленные ломтики курицы, огурцы, томаты, рис и залить их бульоном.

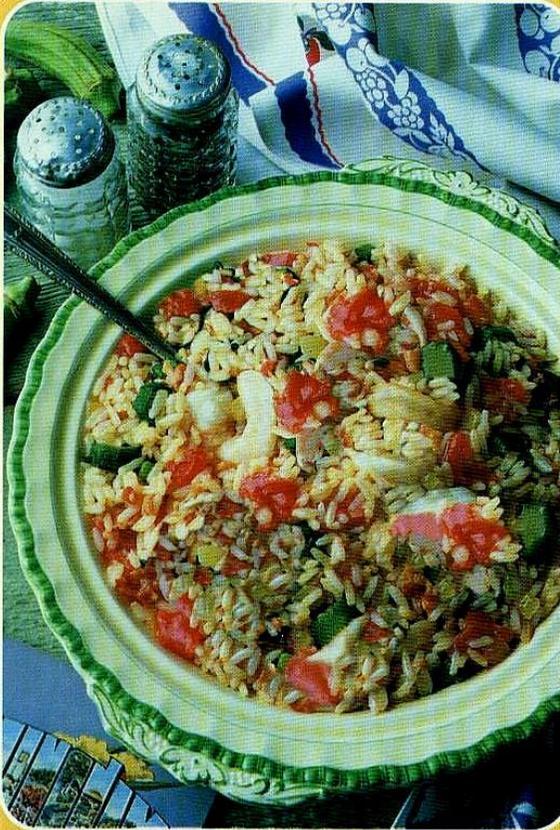
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Суп по виду и вкусу получится более экзотическим, если в него добавить вместо курицы море продукты (трепанги, устрицы, моллюски).



СУПЫ

### Китайский рисовый суп



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 10. Китайский суп с уткой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Утка .....	1 шт.
Белокочанная капуста.....	100 г
Морковь .....	1 шт.
Сладкий перец. ....	1 шт.
Зеленый лук.....	4 перышка
Чеснок.....	5 зубчиков
Репчатый лук .....	2 шт.
Уксус .....	1 ч.л.
Растительное масло .....	2 ч.л.
Водка.....	1 ч.л.
Сахарная пудра .....	1 ч.л.
Соевый соус	
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Утку выпотрошить, вымыть, отделить мясо от костей и нарезать на кусочки длиной 2 см.
2. Капусту вымыть, снять верхние листья, вырезать кочерыжку и нашинковать узкими полосками.
3. Подготовить остальные овощи. Морковь вымыть, почистить и нарезать кружочками. Небольшие луковицы очистить и разрезать пополам. Зеленый лук вымыть, очистить, нашинковать. Зубчики чеснока истолочь. Зеленый или созревающий красный перец вымыть, удалить плодоножку, семена и внутренние перегородки, затем разрезать вдоль на 3-4 части.
4. Утиное мясо смешать с уксусом, водкой, сахарной пудрой, соевым соусом, зеленым луком, чесноком и положить под гнет на 30 мин.
5. Разогреть кастрюлю, смазать дно растительным маслом и обжарить подготовленное утиное мясо. Затем влить в кастрюлю воду, так чтобы она полностью покрывала мясо, и варить на медленном огне 40-45 мин.
6. Когда утиное мясо будет почти готово, добавить морковь, капусту, сладкий перец и разрезанные луковицы.
7. Сваренный суп посолить и поперчить по вкусу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Морковь можно заменить красным редисом, а капусту - салатом или, при желании, использовать все эти продукты вместе.

СУПЫ

### Китайский суп с уткой



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

# 11. Куриная лапша

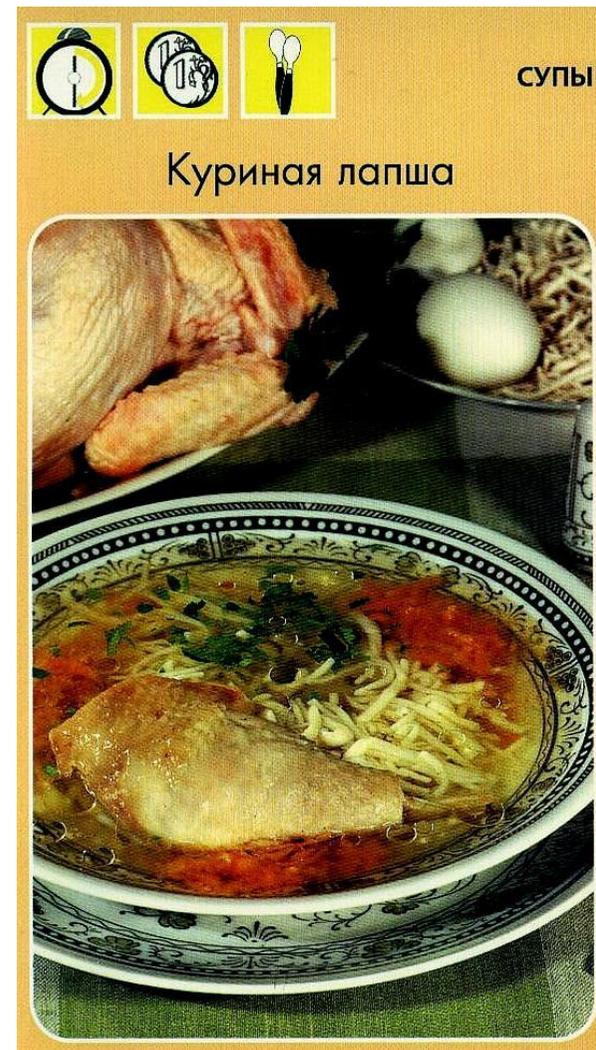
## ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица ..... 1 шт.  
Морковь ..... 2 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Лавровый лист ..... 1 -2 шт.  
Укроп (или петрушка, зелень) ..... 1 пучок  
Черный перец горошком ..... 2-3 шт.  
Соль

*Для лапши:*  
Мука ..... 1 ½ стакан  
Яйца ..... 3 шт.  
Соль

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца отбить в посуду и растереть с солью.
2. Муку высыпать на стол горкой, сделать сверху ямку, вылить туда яйца, влить воду (1/5 стакана), замесить крутое тесто и оставить на 30 мин.
3. На столе, присыпанном мукой, очень тонко раскатать тесто скалкой, периодически опыляя его мукой.
4. Нарезать тесто лентами шириной 5-6 см и сложить ленты одну на другую, пересыпая мукой. Нашинковать лапшу, разрезая ленты поперек как можно мельче.
5. Растрясти лапшу по столу и оставить, чтобы подсохла.
6. Потрошеную курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить водой (2,5-3 л).
7. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, крупно нарезать и положить в кастрюлю. Добавить горошины черного перца, соль и варить курицу до готовности. За 10 мин до конца варки внести лавровый лист.
8. Сваренную курицу вынуть, бульон процедить. Затем довести его до кипения, засыпать лапшу. Варить при слабом кипении до тех пор, пока лапша не всплывет.
9. Курицу разрубить на куски и положить в тарелки с готовой лапшой.
10. Зелень петрушки (или укроп) промыть, обсушить полотенцем, мелко нарезать и посыпать готовый суп.



## 12. Куфра шурпа

### ИНГРЕДИЕНТЫ

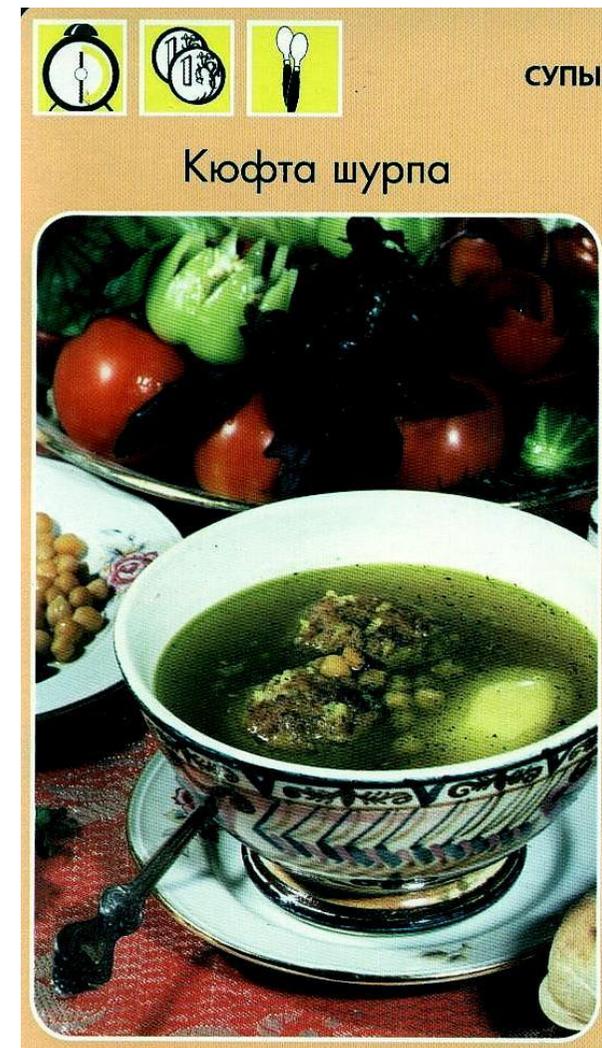
Баранина (мякоть) . . . . . 500 г  
Рис. . . . . 1/2 стакана  
Яйцо . . . . . 1 шт.  
Горох . . . . . 1/3 стакана  
Морковь . . . . . 1 шт.  
Репчатый лук . . . . . 1 шт.  
Растительное масло (или бараний жир) . . 2 ст. л.  
Картофель . . . . . 4-5 шт.  
Мясной бульон . . . . . 4-6 стаканов  
Сушеная алыча . . . . . 10 шт.  
Шафран. . . . . 1 щепотка  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину вымыть, очистить от пленок и сухожилий и 2 раза пропустить через мясорубку в эмалированную посуду.
2. Рис перебрать, промыть и припустить до полуготовности.
3. Мясной фарш заправить солью, красным молотым перцем, отбить яйцо, смешать все с рисом. Из полученной массы сформовать шарики.
4. Картофель очистить и вымыть. Горох замочить. Отлить часть бульона и сварить в нем предварительно замоченный горох.
5. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть и пассеровать на растительном масле (или бараньем жире).
6. Сварить мясные шарики в бульоне вместе с картофелем. Затем прибавить пассерованные морковь, лук, сушеную алычу и сваренный горох.
7. Шафран залить ¼ стакана крутого кипятка и за 15 мин до готовности ввести настой шафрана и соль по вкусу.
8. Готовый суп разлить по тарелкам и подать на стол.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При подаче суп рекомендуется посыпать сушеной мятой, измельченной зеленью петрушки или укропом.



супы

Кюфта шурпа

## 13. Минестроне

### ИНГРЕДИЕНТЫ

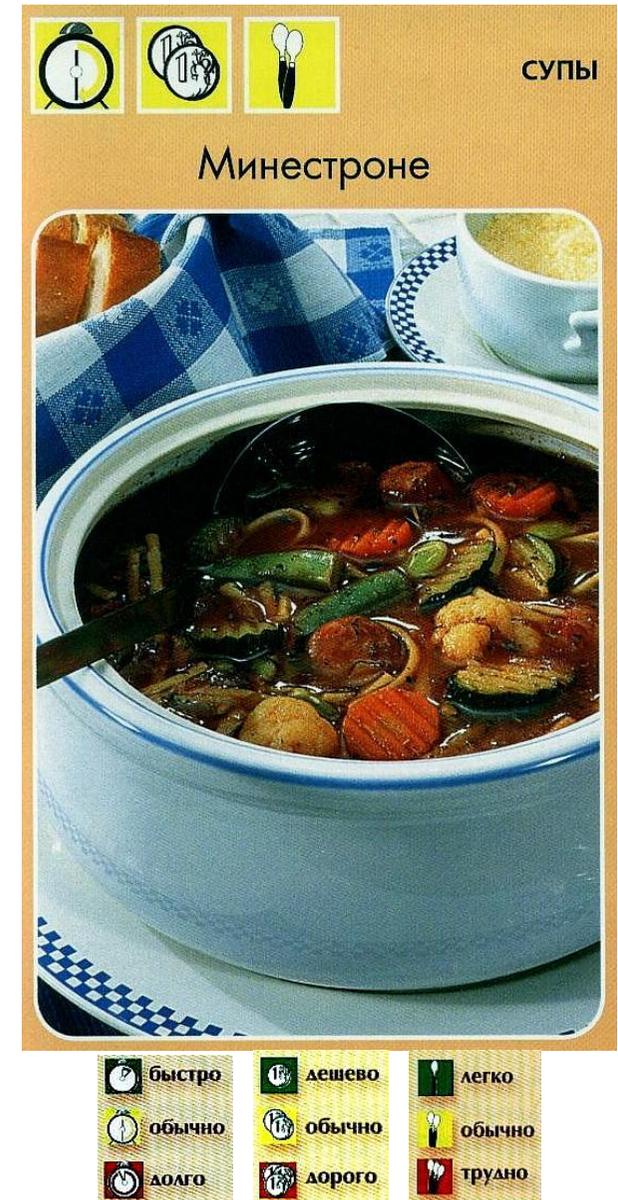
Макароны.....	50 г
Морковь .....	2 шт.
Зеленая стручковая фасоль .....	150 г
Цуккини .....	1 шт.
Томаты .....	2 шт.
Чеснок .....	2 зубчика
Растительное масло (лучше оливковое).....	3 ст.л.
Мясной бульон.....	1,5 л
Мороженный зеленый горошек .....	150 г
Твердый сыр (тертый) .....	2-3 ст. л.
Укроп	
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
2. Морковь очистить, вымыть и порезать тонкими кружками.
3. Стручки зеленой фасоли помыть, очистить от жилок и нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, помыть и раздавить в чесночнице или растереть с солью в ступке. Чеснок и фасоль потушить на сковороде в разогретом масле.
4. Переложить тушеную фасоль с чесноком в кастрюлю. Добавить бульон, закрыть крышкой и поставить вариться на 15 мин.
5. Цуккини очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими кружочками. Томаты вымыть, удалить плодоножки и нарезать крупными кубиками. Укроп помыть, обсушить полотенцем и порубить.
6. В кастрюлю с бульоном добавить морковь, зеленый горошек и варить в течение 15 мин. Затем положить цуккини, томаты и поварить еще 5 мин.
7. В суп добавить отваренные макароны, приправить тертым сыром, посыпать укропом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Посыпать готовое кушанье лучше свежей зеленью. Измельчать зелень следует перед использованием, а добавлять в блюдо - непосредственно перед подачей к столу.



## 14. Монастырская окрошка по-вятски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Редька (или редис) ..... 1 шт.  
Картофель (молодой) ..... 3 шт.  
Огурцы ..... 2 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Зеленый лук ..... 12-14 перышек  
Хрен (готовый) . ..... 2 ст. л.  
Сметана ..... 4 ст. л.  
Сахарный песок ..... 2 ч. л.  
Соль

### Для кваса:

Ржаные сухари ..... 500 г  
Сахарный песок. . . 1 стакан  
Дрожжи ..... 25 г  
Сушеная мята

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

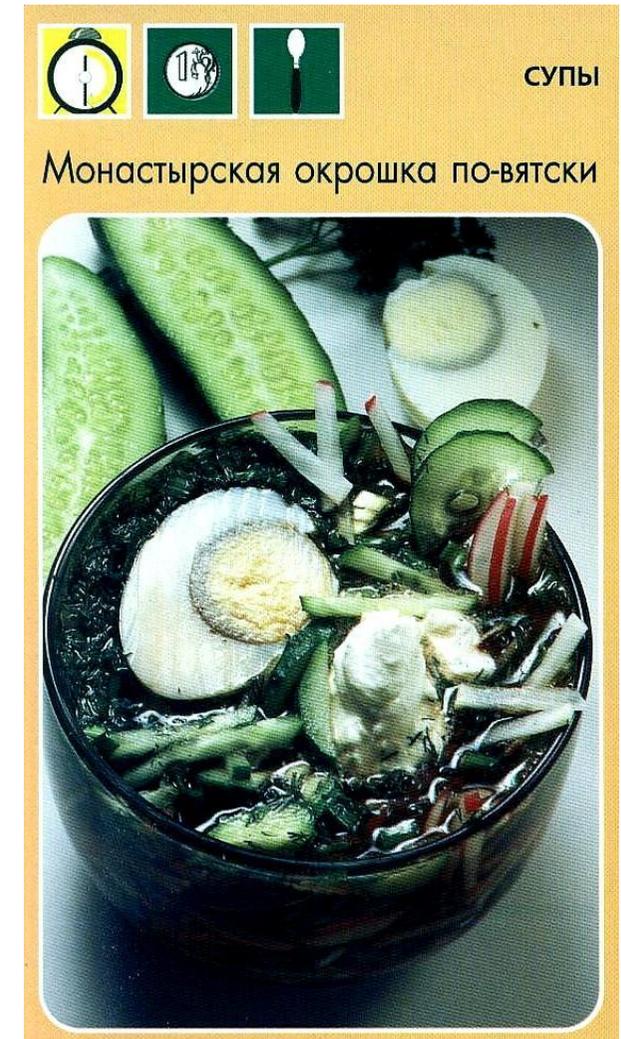
1. Редьку вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Молодой картофель тщательно вымыть, отварить, охладить и, не снимая кожуры, нарезать соломкой.
2. Смешать редьку с картофелем, посолить и оставить на 40-50 мин.
3. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружками и соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам. Зеленый лук очистить, вымыть, нашинковать и перетереть с сахарным песком и солью.
4. В порционные тарелки разложить редьку с картофелем, огурцы, добавить хрен, луковую массу, холодный квас. Украсить кружочками огурца, половинками вареных яиц и добавить сметану.

### Квас

5. Сухари раздробить на мелкие кусочки (около 1 см).
6. Положить сухари в эмалированную кастрюлю и залить 5 л кипяченой горячей воды (около 80°C). Дать настояться 3-4 ч в теплом месте. Настой слить, а сухари вновь залить теплой водой (2 л) и настаивать в теплом месте еще около 3 ч.
7. Второй настой слить и соединить с первым. Положить сахарный песок. Дрожжи развести теплым настоем. Добавить в квас дрожжи, сушеную мяту или Melissa по вкусу.
8. Температура сусла должна быть 23-25°C. Сусло оставить в теплом месте для брожения на 8-12 ч. Полученный квас процедить и охладить.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При подаче монастырскую окрошку рекомендуется посыпать шинкованным укропом и зеленью петрушки.



СУПЫ

Монастырская окрошка по-вятски



быстро

дешево

легко

обычно

обычно

обычно

долго

дорого

трудно

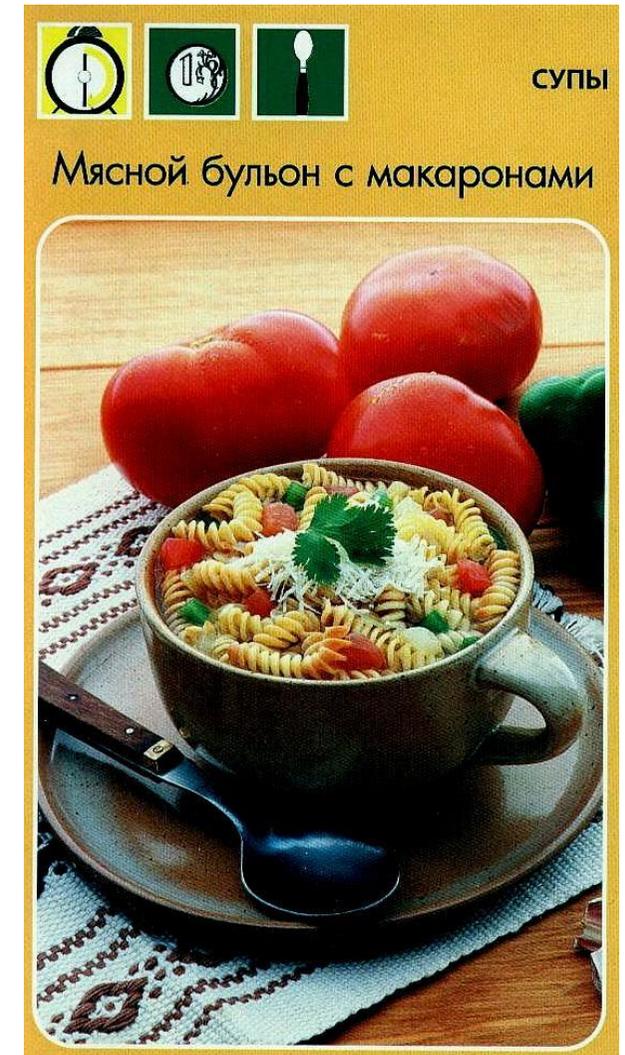
## 15. Мясной бульон с макаронами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясо (с косточкой).....	800 г
Репчатый лук.....	1 шт.
Морковь.....	1 шт.
Петрушка или сельдерей (корень) .....	1 шт.
Макароны (макаронные изделия).....	200 г
Зеленый горошек.....	1 ст. л.
Вода .....	3 л
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Промытое мясо с косточкой положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь.
2. Когда вода закипит, снять с поверхности пену, продолжать варить. Через 1-1,5 ч положить лук и коренья, посолить.
3. Если хотите придать бульону больший аромат и золотистую окраску, то часть кореньев - по 1/2 шт. моркови, петрушки и луковицы - предварительно поджарить (подпечь) без масла (не переворачивая) на разогретой чугунной сковороде и после этого положить их в бульон.
4. Общая продолжительность варки прозрачного бульона - 2,5-3 ч.
5. Готовое мясо вынуть из бульона и использовать для приготовления салатов, горячих блюд или закусок.
6. Сваренный бульон должен отстояться. Затем снять образовавшийся сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или через салфетку, положенную в дуршлаг.
7. Перед заправкой бульон довести до кипения, положить макаронные изделия и варить до готовности.
8. В конце варки можно добавить нарезанные кусочками томаты и зеленый горошек.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для приготовления прозрачного бульона используют нежирное мясо.

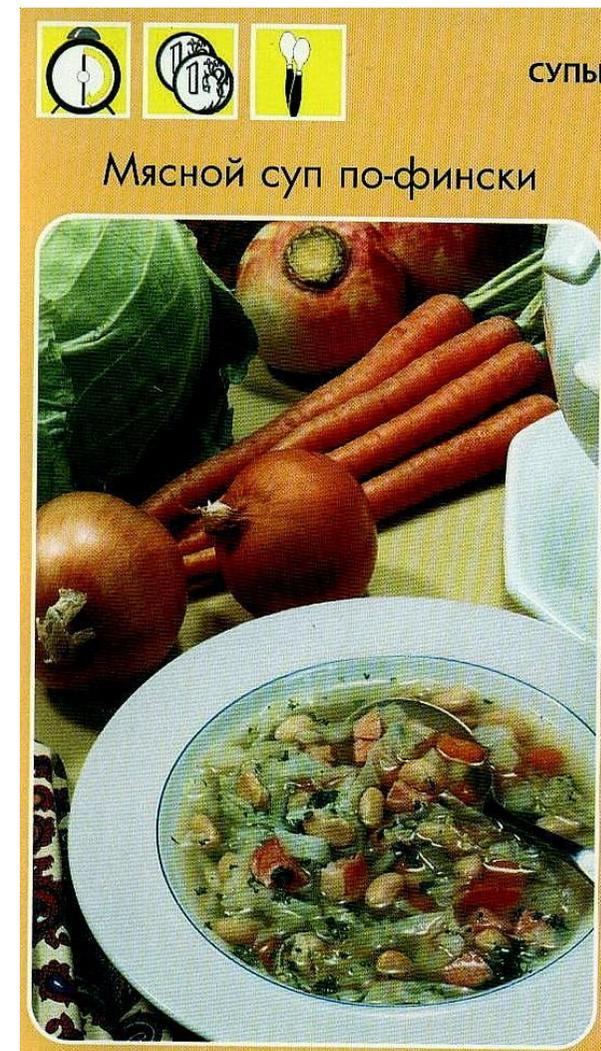
## 16. Мясной суп по-фински

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Говядина (с сахарной косточкой).....	800 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Морковь. ....	2 шт.
Сельдерей (корень).....	1/2 шт.
Брюква- .....	1/4 шт.
Пастернак .....	1/2 шт.
Картофель.....	4 шт.
Консервированная фасоль. ....	1/2 банки
Петрушка (зелень).....	1/2 пучка
Черный перец горошком. ....	5шт.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Все овощи очистить и вымыть. Морковь, брюкву, корень сельдерея, пастернак, картофель нарезать кубиками, луковицу оставить целой.
2. В кастрюлю налить 2,5 л воды и довести до кипения.
3. Мясо с косточкой слегка ополоснуть, обязательно обсушить полотенцем, чтобы вся влага впиталась, и положить в кастрюлю с кипящей водой.
4. Снять пену. Положить луковицу, соль, перец горошком.
5. Когда мясо сварится наполовину (через 1,5 ч), вынуть его из бульона, очистить от сухожилий, нарезать крупными кусками и поместить обратно в кастрюлю.
6. В суп положить поочередно нарезанные брюкву, морковь, сельдерей, пастернак и в последнюю очередь - картофель. Варить суп еще 1,5 ч.
7. Незадолго до готовности мяса вынуть кость. Мясо нарезать мелкими кусочками, опустить обратно в суп и добавить в него консервированную фасоль. Довести до кипения и сразу погасить огонь.
8. При подаче к столу суп в тарелках посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- это блюдо имеет и другие названия - картофельный суп, мясо-картофельный суп, в зависимости от соотношения мяса, картофеля и овощей.

## 17. Огуречник

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Перловая крупа..... 1/3 стакана  
Морковь ..... 1 шт.  
Репка ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Свежие огурцы ..... 2-3 шт.  
Зеленый горошек ..... 1/3 стакана  
Картофель ..... 3 шт.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Шпинат (листья) ..... 40 г  
Бульон ..... 6 стаканов  
Укроп ..... 4-5 веточек  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перловую крупу промыть, отварить, слить воду и тщательно промыть холодной водой, после чего дать полностью стечь воде.
2. Морковь, репу и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать маленькими ломтиками и слегка спассеровать на сковороде с маслом.
3. Свежие огурцы вымыть, нарезать кружочками, крупные предварительно разрезать вдоль.
4. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками.
5. Бульон в кастрюле довести до кипения, положить картофель, вновь довести до кипения, добавить пассерованные корни и перловую крупу.
6. Листья шпината промыть, просушить полотенцем и измельчить.
7. За 5-6 мин до окончания варки положить в суп огурцы, листья шпината и зеленый горошек, добавить по вкусу соль.
8. Укроп промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.
9. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом. Отдельно подать сметану.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Огуречник украшают кружочками свежего огурца и половинками вареного яйца.

СУПЫ

### Огуречник

Перловая крупа..... 1/3 стакана  
Морковь ..... 1 шт.  
Репка ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Свежие огурцы ..... 2-3 шт.  
Зеленый горошек ..... 1/3 стакана  
Картофель ..... 3 шт.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Шпинат (листья) ..... 40 г  
Бульон ..... 6 стаканов  
Укроп ..... 4-5 веточек  
Соль

1. Перловую крупу промыть, отварить, слить воду и тщательно промыть холодной водой, после чего дать полностью стечь воде.  
2. Морковь, репу и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать маленькими ломтиками и слегка спассеровать на сковороде с маслом.  
3. Свежие огурцы вымыть, нарезать кружочками, крупные предварительно разрезать вдоль.  
4. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками.  
5. Бульон в кастрюле довести до кипения, положить картофель, вновь довести до кипения, добавить пассерованные корни и перловую крупу.  
6. Листья шпината промыть, просушить полотенцем и измельчить.  
7. За 5-6 мин до окончания варки положить в суп огурцы, листья шпината и зеленый горошек, добавить по вкусу соль.  
8. Укроп промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.  
9. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом. Отдельно подать сметану.

быстро обычно долго дешево обычно дорого легко обычно трудно

## 18. Окрошка овощная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

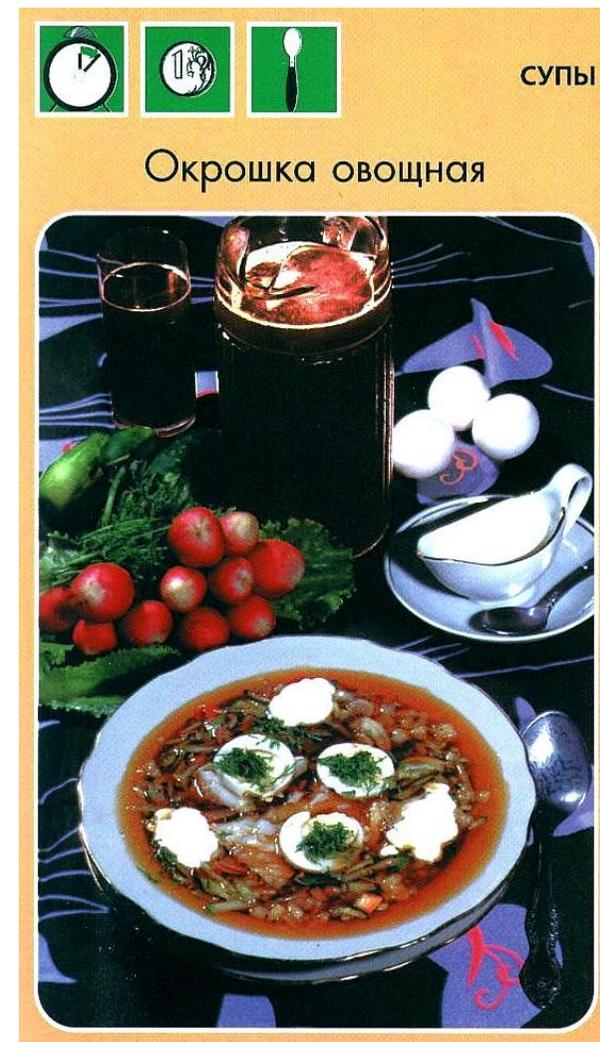
Хлебный квас .....	1 л
Картофель .....	1 шт.
Морковь .....	1 шт.
Редис .....	1 пучок
Свежие огурцы .....	1-2 шт.
Зеленый лук .....	50 г
Яйца .....	4 шт.
Сметана .....	4 ст. л.
Сахарный песок .....	1 ч. л.
Укроп .....	½ пучка
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и картофель вымыть, отварить, затем охладить и очистить. Морковь нарезать мелкими кубиками, картофель натереть на крупной терке.
2. Редис очистить, вымыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке.
3. Огурцы вымыть, удалить плодоножки и нарезать мелкими кубиками.
4. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть, просушить полотенцем, мелко нарезать и размять ложкой, добавив немного соли, чтобы он стал мягким и дал сок.
5. Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать каждое пополам.
6. Подготовленные лук, картофель, морковь, редис, огурцы разложить порционно в тарелке и развести квасом. Добавив по вкусу сахарный песок и соль, размешать.
7. В каждую тарелку положить яйца и ложку сметаны.
8. Укроп промыть, просушить на полотенце, мелко порезать и при подаче на стол посыпать окрошку.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Морковь и редис можно заменить другими овощами, например ре-поп, цветной капустой.
- Продукты, из которых готовят окрошку, должны быть охлаждены до 10-12вС. При подаче на стол в окрошку рекомендуется, кроме того, класть кусочки льда из питьевой воды.



СУПЫ

### Окрошка овощная

быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 19. Онежский постный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Перловая крупа..... 1/2 стакана  
Картофель ..... 4 шт.  
Морковь ..... 1-2 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Петрушка (корень и зелень) . . . . . 1 шт.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Черный перец горошком..... 2-3 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перловую крупу тщательно промыть. Залить ее холодной водой и оставить для набухания на 3-4 ч.
2. Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить и вымыть. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и все слегка обжарить на сковороде с растительным маслом. Картофель нарезать кубиками.
3. В кастрюле вскипятить 2,5 л воды, положить перловую крупу и поварить ее 15-20 мин.
4. Внести в кастрюлю подготовленный картофель и поварить еще 20-25 мин. Добавить обжаренные коренья и лук, а через 10 мин - соль, растолченные горошины перца и лавровый лист. Поварить еще 8-10 мин до готовности крупы.
5. Разлить суп в тарелки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой суп замечательно получается на рыбном бульоне.
- Вместо перловой крупы вполне подойдут рис или пшено, которые не нужно замачивать.

СУПЫ

### Онежский постный суп

Перловая крупа..... 1/2 стакана  
Картофель ..... 4 шт.  
Морковь ..... 1-2 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Петрушка (корень и зелень) . . . . . 1 шт.  
Растительное масло. .... 2 ст. л.  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Черный перец горошком..... 2-3 шт.  
Соль

1. Перловую крупу тщательно промыть. Залить ее холодной водой и оставить для набухания на 3-4 ч.
2. Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить и вымыть. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами и все слегка обжарить на сковороде с растительным маслом. Картофель нарезать кубиками.
3. В кастрюле вскипятить 2,5 л воды, положить перловую крупу и поварить ее 15-20 мин.
4. Внести в кастрюлю подготовленный картофель и поварить еще 20-25 мин. Добавить обжаренные коренья и лук, а через 10 мин - соль, растолченные горошины перца и лавровый лист. Поварить еще 8-10 мин до готовности крупы.
5. Разлить суп в тарелки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

быстро дешево легко  
обычно обычно обычно  
долго дорого трудно

## 20. Острый восточный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

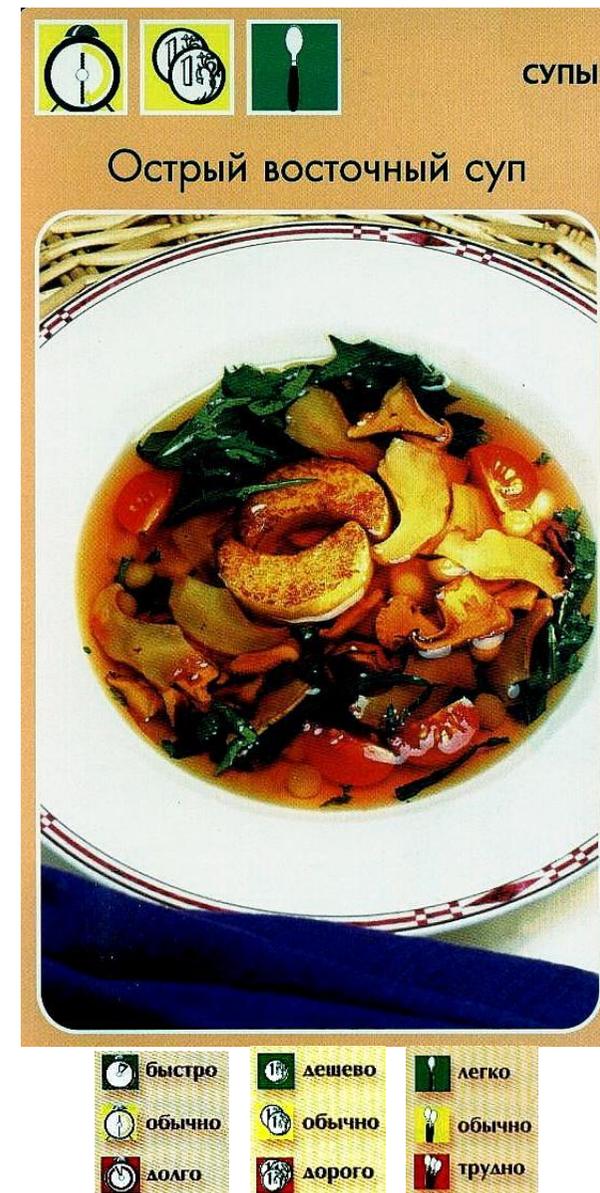
Растительное масло .....	1-2 ст. л.
Лук-шалот (или лук-батун) . . . . .	2 стебля
Зеленая стручковая фасоль .....	50 г
Консервированная кукуруза.....	50 г
Шампиньоны .....	6-7 шт.
Морковь .....	1 шт.
Томаты .....	1 шт.
Кабачок (небольшой) .....	1 шт.
Острый перчик .....	1 шт.
Бульонные кубики (овощные) .....	2 шт.
Соевый соус .....	1 ст. л.
Херес .....	2 ч.л.
Петрушка (зелень) .....	1 пучок
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лук-шалот (или лук-батун) очистить, вымыть и нарезать по диагонали. Отобрать молоденькие шампиньоны, промыть их и нарезать на тонкие ломтики.
2. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Томаты вымыть, удалить плодоножки и разрезать на дольки.
3. Небольшой молодой кабачок очистить от кожицы, разрезать на кружочки и каждый пополам. Небольшой острый перчик очистить от семян и порезать на мелкие кусочки.
4. Из бульонных кубиков сварить насыщенный Е овощной бульон (3-4 стакана воды).
5. В большой кастрюле разогреть растительное масло и всыпать подготовленный лук-шалот (или лук-батун), зеленую стручковую фасоль, консервированную кукурузу, шампиньоны, морковь, томаты, кабачок, острый перчик.
6. Помешивая, пассировать овощи 3 мин. Затем влить бульон, соевый соус и херес, выдержать при небольшом нагреве еще 5-7 мин.
7. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть, обсушить полотенцем и крупно нарезать.
8. Разлить острый овощной суп в тарелки, посыпать зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Лучше всего варить этот суп в специальной китайской кастрюле в форме котелка с выпуклым дном.



## 21. Постный борщ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

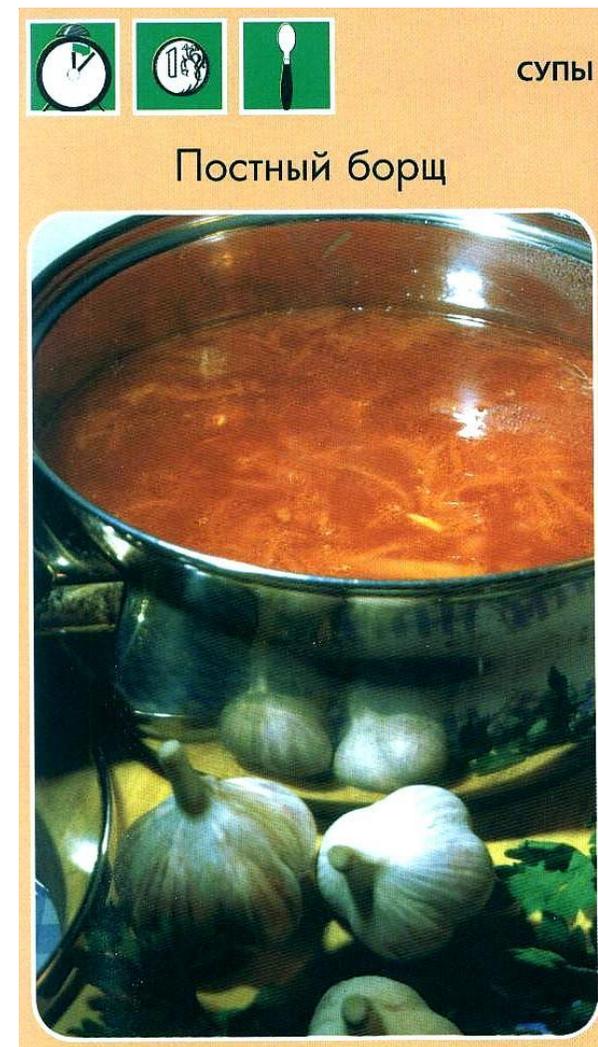
Картофель .....	3 шт.
Белокочанная капуста .....	200 г
Морковь .....	1 шт.
Свекла .....	1 шт.
Репчатый лук .....	2 шт.
Томаты .....	2 шт.
Чеснок .....	2 зубчика
Растительное масло .....	1-2 ст. л.
Сахарный песок .....	1 ст. л.
Лавровый лист .....	1 шт.
Уксус .....	1 ст. л.
Петрушка (зелень) .....	2-3 веточки
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить, вымыть и нарезать кубиками картофель. Чистую капусту также нарезать. Положить их в кастрюлю, залить 2 стаканами кипятка и варить 15-20 мин.
2. Свеклу, морковь и лук очистить и вымыть. Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Лук мелко порезать. Разогреть сковороду с растительным маслом, положить свеклу, морковь и лук. Добавить сахарный песок и уксус. Закрывать сковороду крышкой и обжаривать овощи 15-20 мин.
3. Внести обжаренные овощи в кастрюлю с капустой и картофелем. Влить 6-7 стаканов горячей воды, посолить, накрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом нагреве до готовности овощей.
4. За 10 мин до окончания варки добавить нарезанные мелкими кусочками томаты и лавровый лист.
5. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок и зелень петрушки положить в разлитый по тарелкам борщ.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Корень петрушки, обжаренный вместе со свеклой, придаст борщу пряный вкус.
- Для усиления аромата в борщ вносят смесь готовых пряностей.



СУПЫ

Постный борщ

## 22. Пшеник рыбный со шкварками

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба..... 500 г  
Пшено..... 1/2 стакана  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Сало ..... 100 г  
Картофель ..... 3 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Укроп ..... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Пшено перебрать, тщательно промыть. Репчатый лук очистить, промыть и мелко нашинковать. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать кружочками. Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.
2. Пшено положить в кастрюлю, залить водой (6-7 стаканов), добавить половину измельченного лука, морковь, картофель и корень петрушки, посолить по вкусу и довести до кипения.
3. Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, обмыть, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.
4. Сало нарезать маленькими кусочками. Растопить его на сковороде, добавить оставшийся репчатый лук и поджарить его вместе со шкварками.
5. Как только суп прокипит, положить подготовленную рыбу, поджаренный лук со шкварками и лавровый лист. Нагрев уменьшить и варить суп до готовности.
6. Укроп промыть, просушить полотенцем и мелко порубить.
7. Пшеник разлить в порционные тарелки, посыпать рубленым укропом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Пшено промывают в холодной воде до тех пор, пока вода не станет совершенно прозрачной.

СУПЫ

Пшеник рыбный со шкварками

	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 23. Рыбный суп по-голландски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

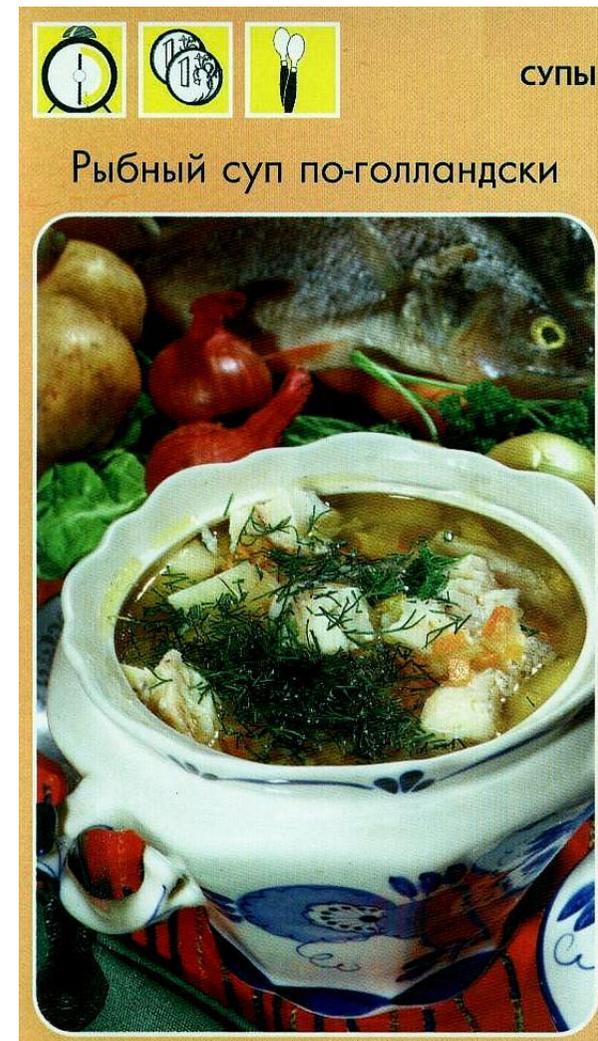
Рыба (каarp или щука) ..... 1 шт. (около 1 кг)  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень и корень) ..... 1 пучок  
Белое сухое вино.....½ стакана  
Сливочное масло ..... 2-3 ст. л.  
Сельдерей (зелень) ..... 3-4 веточки  
Тимьян (сухой) ..... ½ ч. л.  
Лавровый лист ..... 1 шт.  
Черный перец горошком..... 6 шт.  
Белый перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук очистить, вымыть и порезать кольцами.
2. Петрушку вместе с корнями перебрать, очистить, очень тщательно промыть, стряхнуть воду и крупно порубить.
3. Рыбу (карпа или щуку) очистить от чешуи, выпотрошить и тщательно промыть. Отделить голову, хвост и плавники. Разрезать очищенную рыбную тушку на куски.
4. Голову, хвост, плавники промыть, положить в кастрюлю, добавить белое сухое вино и 5 стаканов воды.
5. Положить в кастрюлю черный перец горошком, нарезанную петрушку и репчатый лук, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 30 мин. Готовый рыбный бульон процедить.
6. Сельдерей промыть, стряхнуть воду и мелко нарезать.
7. В кастрюле растопить сливочное масло и обжарить в нем сельдерей, а затем залить процеженным бульоном.
8. Положить в кастрюлю подготовленные куски рыбы, добавить сухой тимьян, белый перец, соль и лавровый лист.
9. Варить суп при слабом нагреве еще в течение 10 мин, но так, чтобы рыба не разварилась.
10. Готовый суп разлить по тарелкам, положить в каждую по куску рыбы.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместе с рыбой и пряностями в суп можно положить крупно нарезанный картофель.



СУПЫ

Рыбный суп по-голландски



## 24. Свекольник холодный

### ИНГРЕДИЕНТЫ

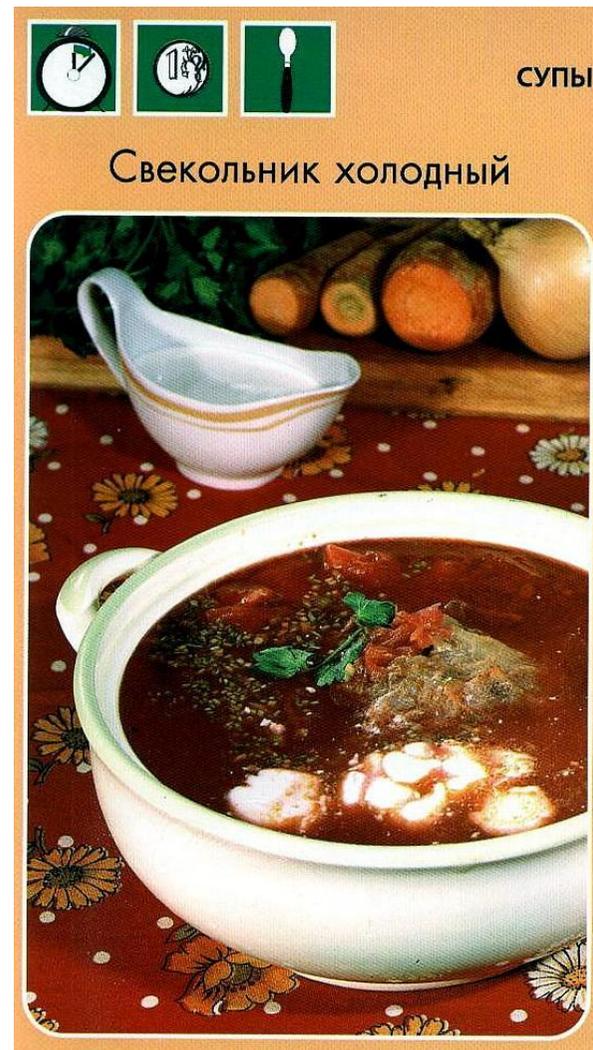
Квас ..... 3-4 стакана  
Свекла (молодая, с ботвой) ..... 3 шт.  
Огурцы ..... 2 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Зеленый лук ..... 100 г  
Сахарный песок ..... 1 ст. л.  
Сметана ..... 4 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу вместе с ботвой тщательно промыть. Свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить холодной водой (2-3 стакана) и варить около 30 мин.
2. За 10 мин до окончания варки добавить в кастрюлю крупно нарезанную ботву свеклы.
3. Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг, чтобы стек отвар (сохранить!). Свеклу с листьями мелко порубить (можно натереть на терке), положить в суповую миску, всыпать в нее сахарный песок.
4. Зеленый лук очистить, промыть, обсушить полотенцем, мелко нарезать, перетереть с солью и добавить в суповую миску.
5. Свежие огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками и также положить в суповую миску.
6. Влить в суповую миску с овощами квас и охлажденный свекольный отвар, размешать, при необходимости подсолить.
7. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать каждое пополам.
8. При подаче разлить свекольник в тарелки, положить в каждую половину яйца и сметану.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При варке свеклы попробуйте добавить 1 ст. ложку сахарного песка - это улучшит ее вкус.
- Любители кладут в свекольник еще холодный отварной картофель и отварное мясо.



## 25. Скорый грибной борщ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны .....	400 г
Картофель .....	2 шт.
Свекла .....	1 шт.
Белокочанная капуста. ....	200 г
Морковь .....	1 -2 шт.
Репчатый лук .....	2-3 шт.
Манная крупа .....	1 ст. л.
Растительное масло .....	3 ст. л.
Лавровый лист. ....	1 шт.
Сахарный песок. ....	1 ч. л.
Черный перец горошком.....	2-3 шт.
Сметана. ....	3-4 ст. л.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель, свеклу, морковь и лук очистить, вымыть. Картофель и лук нарезать кубиками, капусту - соломкой. Свеклу и морковь натереть на крупной терке.
2. Шампиньоны тщательно вымыть, нарезать и слегка обжарить в сковороде на растительном масле (1 ст. ложка).
3. В кастрюле вскипятить 2,5 л воды, положить грибы вместе с образовавшейся при жарке жидкостью и поварить около 15 мин. Затем внести натертую свеклу и поварить еще 10 мин.
4. Влить в освободившуюся сковороду 1 ст. ложку растительного масла и немного обжарить капусту, слегка посолить. Положить капусту и картофель в кастрюлю, варить 10-15 мин.
5. В сковороду вновь влить растительное масло и обжарить морковь с луком, посыпав сахарным песком и солью, постоянно помешивая. В конце жарки добавить манную крупу. Положить обжаренную с луком морковь в кипящий борщ.
6. Добавить в кастрюлю растолченный перец горошком, соль, лавровый лист и поварить еще 5-7 мин до готовности капусты и картофеля.
7. Разлить борщ в тарелки, положить в каждую сметану.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для вкуса любители добавляют в конце варки уксус или лимонный сок.

СУПЫ

### Скорый грибной борщ

быстро дешево легко  
обычно обычно обычно  
долго дорого трудно

## 26. Славянский фасолевый суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

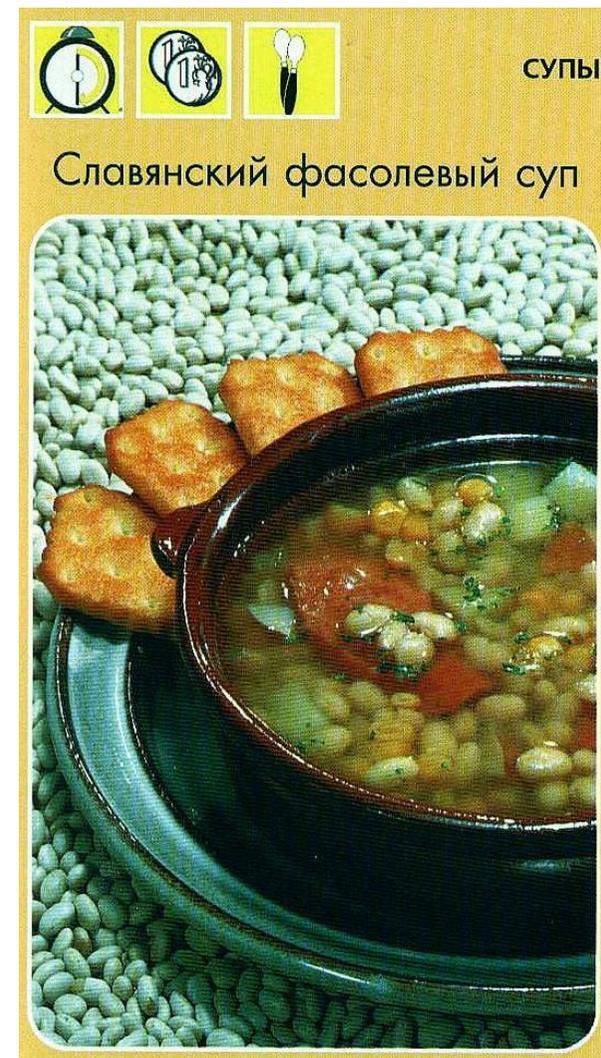
Белая фасоль ..... 200 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Вареная колбаса ..... 400 г  
Консервированная кукуруза в зернах .... 1 банка  
Петрушка (зелень) ..... 1/3 пучка  
Бasilik ..... 1/3 пучка  
Приправа «Вегета»  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Фасоль замочить в холодной воде на 12 ч. Воду слить.
2. В отдельной кастрюле вскипятить 2 л воды. Положить туда фасоль, посолить и поперчить. Поварить на медленном огне в течение 2 ч.
3. Репчатый лук нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко порезать и растереть с солью.
4. На сковороде разогреть растительное масло и слегка подрумянить в нем лук и чеснок. Затем добавить колбасу, нарезанную кружочками, и всю смесь немного поджарить.
5. Откинуть на дуршлаг консервированную кукурузу, дать соку стечь и вместе с поджаренными луком, колбасой и чесноком положить в кастрюлю с фасолью.
6. Проварить суп на медленном огне 10 мин, добавив в конце «Вегету». Приправить рубленой зеленью петрушки и базилика.
7. Подавать фасолевый суп к столу в супнице.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы суп был более густой, добавьте в процессе готовки томатную пасту.
- Вареную колбасу можно заменить вареной говядиной.



## 27. Сливочный суп с морковью

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель.....	300 г
Морковь.....	300 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Чеснок .....	1 зубчик
Сливочное масло .....	1-2 ст. л.
Овощной отвар .....	5 стаканов
Консервированная кукуруза .....	1/3 банки
Кунжут .....	1 ст. л.
Укроп .....	2-3 веточки
Сливки. ....	1/2 стакана
Черный перец свежемолотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель, морковь и репчатый лук очистить, вымыть и нарезать некрупными кубиками. Чеснок очистить и порубить.
2. В глубокой широкой кастрюле растопить сливочное масло, положить подготовленные картофель и морковь. Тушить, изредка помешивая, около 7 мин.
3. Затем добавить измельченные лук и чеснок, соль, свежемолотый черный перец.
4. Влить в кастрюлю овощной отвар и сливки, закрыть крышкой и тушить смесь при слабом нагреве около 8 мин.
5. Добавить в кастрюлю консервированную кукурузу и все еще раз подогреть.
6. Кунжут поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета.
7. Укроп промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом и кунжутом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В сливочный суп с морковью по желанию добавляют изюм (50 г) и украшают половинками вареного яйца.

СУПЫ

### Сливочный суп с морковью

Картофель..... 300 г  
Морковь..... 300 г  
Репчатый лук .....

1 шт.  
Чеснок .....

1 зубчик  
Сливочное масло .....

1-2 ст. л.  
Овощной отвар .....

5 стаканов  
Консервированная кукуруза .....

1/3 банки  
Кунжут .....

1 ст. л.  
Укроп .....

2-3 веточки  
Сливки. ....

1/2 стакана  
Черный перец свежемолотый  
Соль

1. Картофель, морковь и репчатый лук очистить, вымыть и нарезать некрупными кубиками. Чеснок очистить и порубить.
2. В глубокой широкой кастрюле растопить сливочное масло, положить подготовленные картофель и морковь. Тушить, изредка помешивая, около 7 мин.
3. Затем добавить измельченные лук и чеснок, соль, свежемолотый черный перец.
4. Влить в кастрюлю овощной отвар и сливки, закрыть крышкой и тушить смесь при слабом нагреве около 8 мин.
5. Добавить в кастрюлю консервированную кукурузу и все еще раз подогреть.
6. Кунжут поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета.
7. Укроп промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать укропом и кунжутом.

быстро обычно долго дешево обычно дорого легко обычно трудно

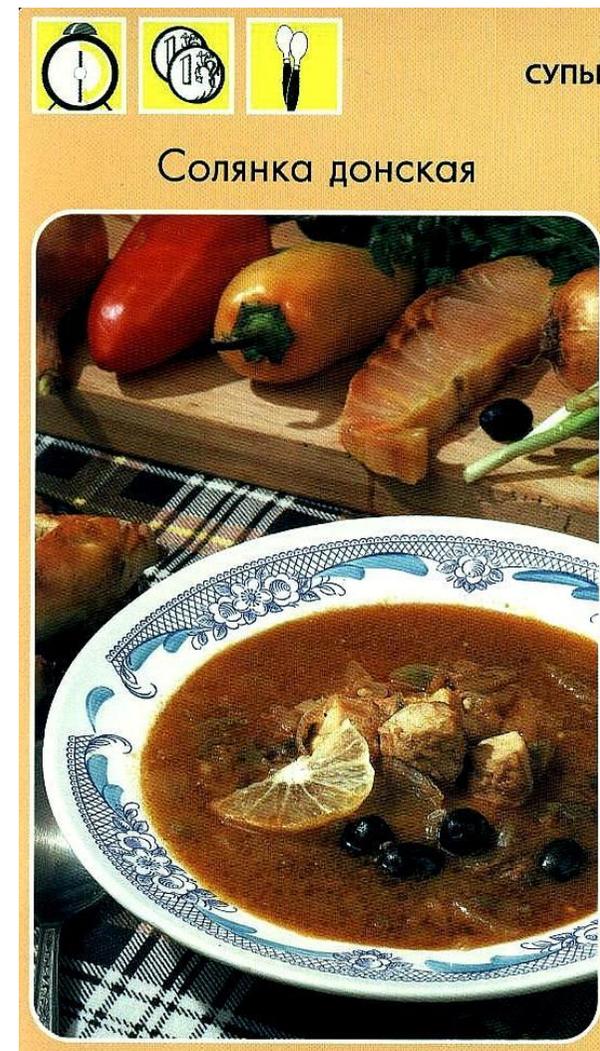
## 28. Солянка донская

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Осетрина .....	300 г
Головизна .....	300 г
Морковь .....	1 шт.
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Соленые огурцы .....	2 шт.
Каперсы .....	1 ст. л.
Маслины .....	10-12 шт.
Томаты .....	2-3 шт.
Томат-пюре.....	1 ст. л.
Сливочное масло .....	2 ст. л.
Лимон.....	1 шт.
Петрушка (зелень) .....	3-4 веточки
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сварить из головизны и 2,5 л воды рыбный бульон и процедить.
2. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очистить и вымыть. Морковь нарезать кружочками, а лук - кольцами и обжарить их на сливочном масле, добавив в конце томат-пюре.
3. Осетрину вымыть, нарезать на 4 куса и ошпарить.
4. С соленых огурцов срезать кожицу. Очищенные огурцы разрезать вдоль на 4 части, удалить семена и нарезать кусочками по 2-3 см. В маленькую кастрюлю положить огурцы, влить 1/2 стакана бульона, припустить до полного размягчения.
5. Влить в кастрюлю 1,5-2 л бульона, довести до кипения, положить подготовленные овощи, куски осетрины, припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы.
6. Свежие томаты вымыть и нарезать кружочками, За 10-15 мин до окончания варки опустить в солянку томаты, посолить и поперчить по вкусу.
7. Лимон вымыть, ошпарить кипятком, очистить от цедры и нарезать кружками. Зелень петрушки промыть, стряхнуть воду и порубить. У маслин удалить косточки.
8. Когда солянка будет готова, положить в тарелку куски осетрины, маслины, лимон и зелень петрушки.



## 29. Солянка рыбная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба .....	800 г
Растительное масло.....	2 ст. л.
Репчатый лук .....	2 шт.
Лавровый лист.....	1 шт.
Соленый огурец. ....	3 шт.
Петрушка (корень).. ..	1 шт.
Оливки .....	10 шт.
Томатная паста .....	1 ст. л.
(или томаты .....	2 шт.)
Черный перец горошком.....	5 шт.
Петрушка или укроп (зелень)	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

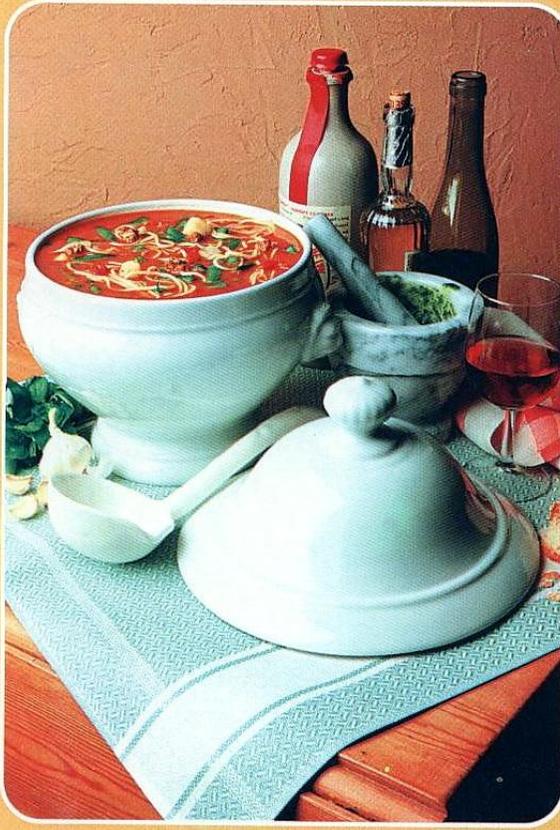
1. Рыбу (свежую или размороженную) очистить от чешуи, выпотрошить и вымыть. Отделить филе от костей. Из головы вынуть жабры.
2. Отходы рыбы (голову, кости, плавники, хвост) положить в кастрюлю, залить тремя литрами холодной воды. Закрывать крышкой и поставить на огонь.
3. Когда бульон закипит, сразу удалить пену, добавить 1 очищенную луковицу, вымытый корень петрушки, лавровый лист, 3 горошины перца, соль. Продолжать варку при слабом кипении в течение 40-50 мин. Готовый бульон обязательно процедить.
4. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Луковицу очистить и нарезать полукольцами. Филе рыбы порезать на кусочки. Лимон и зелень вымыть.
5. Нарезанный лук слегка поджарить с маслом в суповой кастрюле, добавить томатную пасту (или порезанные томаты), потушить 5-6 мин. Положить в ту же кастрюлю кусочки рыбы, ломтики огурцов, лавровый лист, 2 горошины перца, залить подготовленным горячим бульоном, при необходимости - посолить и варить 10-15 мин при слабом кипении.
6. Перед подачей на стол в каждую тарелку солянки положить оливки, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа, добавить ломтик лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом следует добавить 1 стакан огуречного рассола или кожицу соленого огурца.

№ 157  
СУПЫ

Солянка рыбная



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 30. Средиземноморский рыбный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

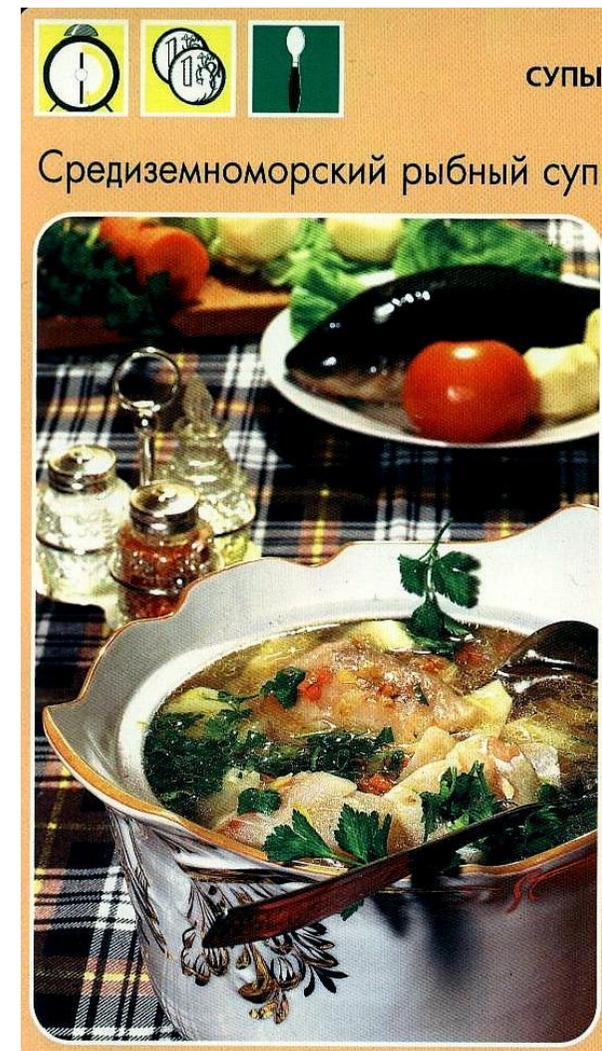
Рыба .....	700 г
Растительное масло .....	3 ст. л.
Морковь .....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Лук-порей .....	1 шт.
Чеснок .....	2 зубчика
Томаты .....	3 шт.
Картофель .....	3-4 шт.
Лавровый лист .....	1 шт.
Петрушка (зелень) .....	4-5 веточек
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу (треска, щука, судак, окунь, налим и др.) очистить, выпотрошить, вымыть и разделить на филе. Из головы удалить жабры и глаза.
2. Из головы, хвоста, плавников и костей сварить бульон, регулярно снимая с поверхности пену. Готовый бульон процедить.
3. Репчатый лук, морковь и лук-порей очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и порубить. Томаты вымыть и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, вымыть и порезать кубиками.
4. В большую кастрюлю влить растительное масло и пассеровать на слабом огне репчатый лук, морковь, лук-порей и чеснок, постоянно помешивая, в течение 5 мин.
5. Добавить в кастрюлю томаты и пассеровать еще 5 мин. Затем положить лавровый лист, картофель и влить 5 стаканов приготовленного рыбного бульона. Довести до кипения, ослабить нагрев и варить около 15 мин.
6. Филе разрезать на порционные куски, добавить в суп и варить еще 5-8 мин.
7. Зелень петрушки промыть, обсушить полотенцем и мелко порезать.
8. Приправить суп солью и перцем, всыпать зелень петрушки, разлить по тарелкам.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы придать супу остроту, в него добавляют несколько капель лимонного сока, разрезанные маслины без косточек, а петрушку заменяют базиликом.



СУПЫ

Средиземноморский рыбный суп



## 31. Суп вишневый с рисом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Вишня ..... 800 г  
Крахмал ..... 1 ст. л.  
Сахарный песок ..... 1 стакан  
Рис ..... 1/2 стакана  
Сметана..... 1/2 стакана

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вишни перебрать, вымыть. Из 400 г ягод удалить косточки.
2. Остальные ягоды размять вместе с косточками, залить водой (8-9 стаканов) и варить на слабом огне 5-6 мин. Готовому отвару дать настояться 15-20 мин.
3. Затем протереть ягоды, а отвар процедить через дуршлаг, добавить сахарный песок, очищенные от косточек сырые вишни и довести до кипения.
4. Крахмал развести холодной кипяченой водой, влить, помешивая, в кипящий вишневый суп и снова вскипятить.
5. Рис перебрать, промыть и отварить так, чтобы он был рассыпчатым. Затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой.
6. В тарелки положить отваренный холодный рис, налить суп, заправить сметаной.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вишневый суп с рисом заправляют также взбитыми сливками.

СУПЫ

### Суп вишневый с рисом

	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 32. Суп из кольраби с гренками

### ИНГРЕДИЕНТЫ

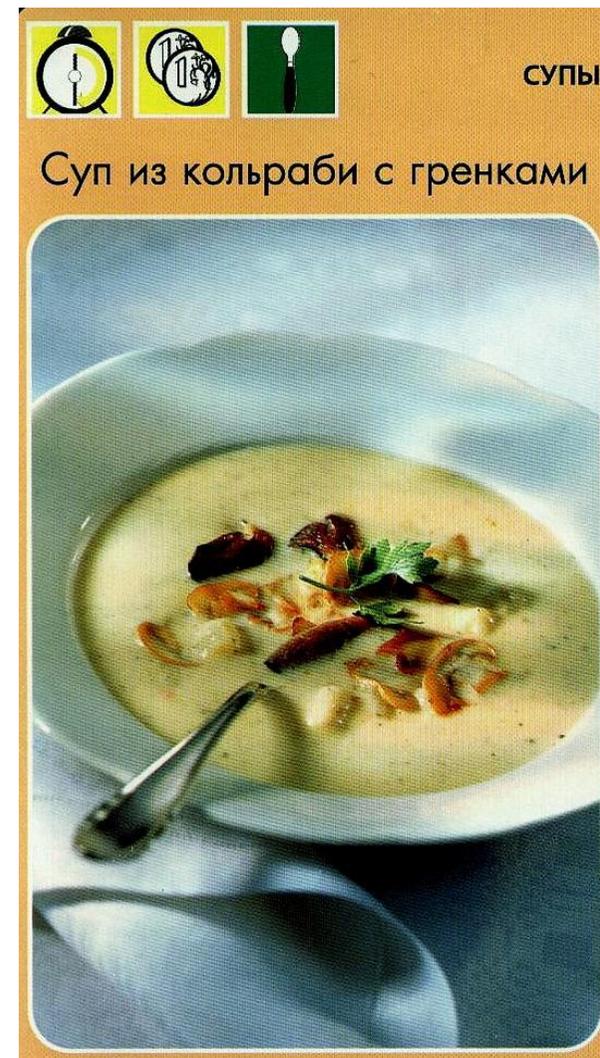
Кольраби .....	500 г
Овощной отвар .....	1 стакан
Батон (с отрубями).....	2 кусочка
Сливочное масло .....	1 ст. л.
Сыр.....	80 г
Молоко .....	1 ½ стакана
Сливки .....	6 ст. л.
Сухое белое вино.....	½ стакана
Лимон .....	½ шт.
Мускатный орех (молотый).....	1 щепотка
Петрушка (зелень) .....	2 веточки
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В кастрюле вскипятить овощной отвар. Кольраби очистить, нарезать маленькими кубиками, опустить в кипящий отвар и варить в течение 10 мин.
2. Через 3 мин вынуть капусту из отвара и отложить в отдельную посуду 3 ст. л. капусты.
3. Кусочки батона из муки грубого помола с отрубями нарезать ромбиками.
4. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить в нем хлебные ромбики с обеих сторон до хрустящей корочки.
5. Сыр измельчить. С половины вымытого лимона мелкой теркой снять цедру.
6. Из кольраби с отваром сделать пюре. Положить его в кастрюлю, добавить измельченный сыр, молоко, сливки, вино и лимонную цедру, взбить и немного подогреть.
7. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и мелко нарезать.
8. Приготовленный суп-пюре приправить по вкусу солью и мускатным орехом, добавить отложенные кубики кольраби.
9. Разлить суп по порционным тарелкам, посыпать гренками, измельченной зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Этот суп прекрасно получается, если вместо кольраби использовать сельдерей, цуккини или цветную капусту.



СУПЫ

Суп из кольраби с гренками

### 33. Суп из мозгов

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мозги ..... 400 г  
Растительное масло. .... 1-2 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Мука. .... 2 ст. л.  
Бульон ..... 4 стакана  
Сливки. .... 1/2 стакана  
Зеленый лук. .... 3 перышка  
Соль

#### Для клецек:

Мука ..... 1/2 стакана  
Сливочное масло. .... 1 ч. л.  
Яйцо ..... 1 шт.  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В небольшом количестве холодного бульона развести муку.
2. Остальной бульон в кастрюле довести до кипения. Влить в него холодный бульон с мукой, постоянно размешивая, не давая образовываться комочкам.
3. Добавить масло, зеленый горошек, посолить и варить суп около 20 мин.
4. Зелень петрушки вымыть, обсушить полотенцем и мелко порезать.
5. Горячий суп разлить в тарелки, добавить сметану и зелень петрушки.

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Рекомендуется готовить такой суп с рисовой или овсяной мукой. При подаче сметану можно заменить взбитым желтком.

СУПЫ

### Суп из мозгов

1. В небольшом количестве холодного бульона развести муку.  
2. Остальной бульон в кастрюле довести до кипения. Влить в него холодный бульон с мукой, постоянно размешивая, не давая образовываться комочкам.  
3. Добавить масло, зеленый горошек, посолить и варить суп около 20 мин.  
4. Зелень петрушки вымыть, обсушить полотенцем и мелко порезать.  
5. Горячий суп разлить в тарелки, добавить сметану и зелень петрушки.

быстро  
обычно  
долго

дешево  
обычно  
дорого

легко  
обычно  
трудно

## 34. Суп из хека

### ИНГРЕДИЕНТЫ

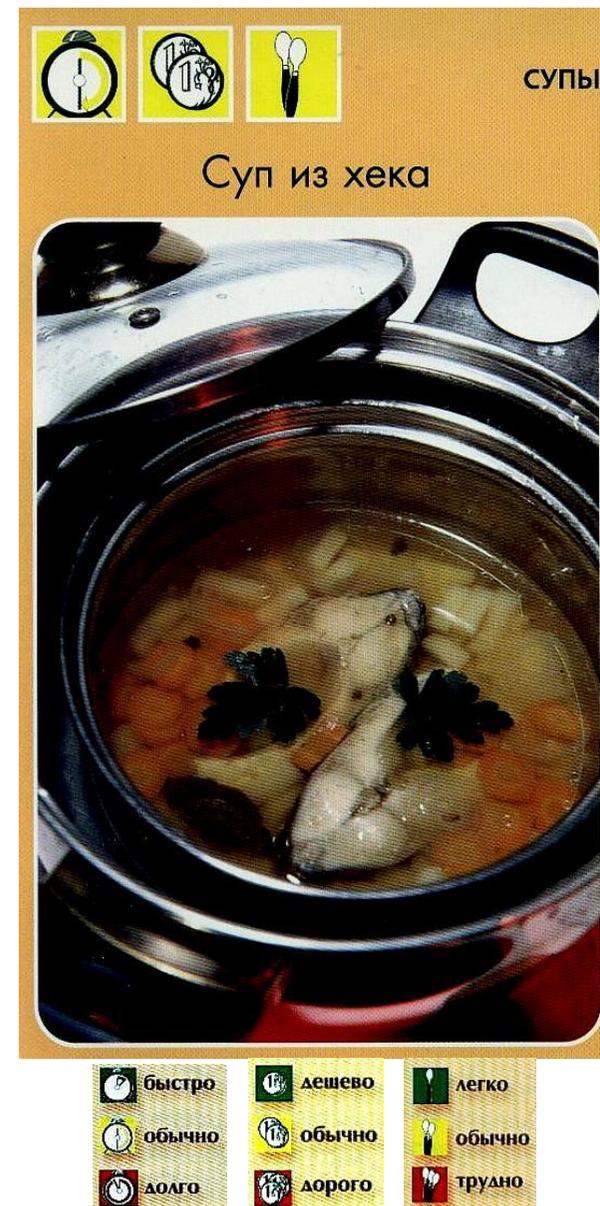
Хек ..... 1 кг  
Картофель ..... 6-8 шт.  
Морковь ..... 2 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Лавровый лист ..... 2 шт.  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Душистый перец горошком ..... 3 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 2 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу промыть, выпотрошить, отрезать хвост и плавники. Отделить голову и удалить жабры, промыть.
2. Головы, хвостовые части и плавники сложить в посуду, залить 2 л воды, довести до кипения и варить, снимая пену, в течение 30 мин.
3. Картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить и промыть. Картофель нарезать соломкой, морковь - кружочками, а репчатый лук и корень петрушки порубить.
4. Рыбный бульон процедить и вскипятить. В кипящий бульон положить подготовленные картофель, морковь, лук и корень петрушки. Варить при слабом нагреве 10-15 мин.
5. Тушки хека нарезать на порционные куски и положить в суп. Добавить горошины черного и душистого перца, лавровый лист, соль по вкусу и варить еще 15-20 мин.
6. Зелень петрушки промыть, просушить на полотенце и мелко нарезать. Сливочное масло растопить.
7. При подаче на стол положить в суп растопленное сливочное масло и посыпать измельченной зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вкус супа из океанической рыбы будет более выразительным, если приготовить его с томатами. Для этого свежие томаты надо ошпарить кипятком, снять с них кожуцу, мелко порубить, вскипятить с маслом и добавить в суп одновременно с рыбой.



## 35. Суп из яблок с грецкими орехами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

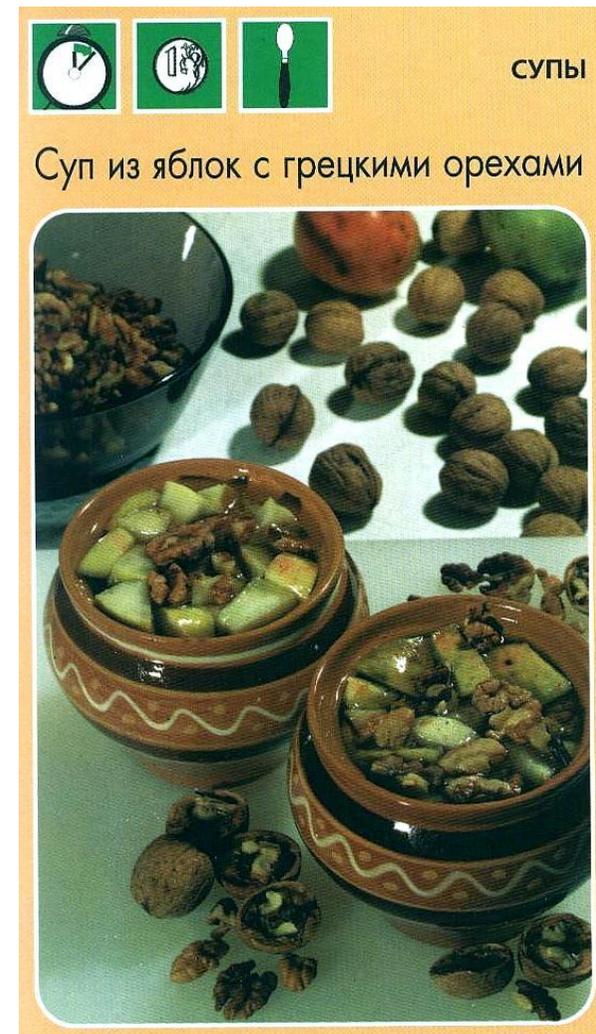
Яблоки..... 400 г  
Грецкие орехи (ядра)..... 200 г  
Крахмал ..... 1 ст. л.  
Сахарный песок. .... 1/2 стакана  
Корица ..... 0,5 г  
Лимонный сок

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и семенных коробочек и нарезать ломтиками, дольками или брусочками.
2. Из кожицы и семенных коробочек сварить отвар (6-7 стаканов воды) и процедить его.
3. Подготовленные яблоки и ядра орехов сложить в кастрюлю, залить процеженным отваром, добавить сахарный песок, корицу и варить при слабом нагреве.
4. Крахмал развести холодной водой и перед окончанием варки влить в суп, осторожно помешивая, чтобы не помять фрукты. Вновь нагреть суп до кипения.
5. Если суп покажется недостаточно кислым, то добавить лимонный сок по вкусу.
6. Когда суп будет готов, удалить из него корицу и разлить по тарелкам.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно в соуснике к супу из яблок с грецкими орехами рекомендуется подать взбитую сметану или густые сливки.



## 36. Суп молочный с грибами

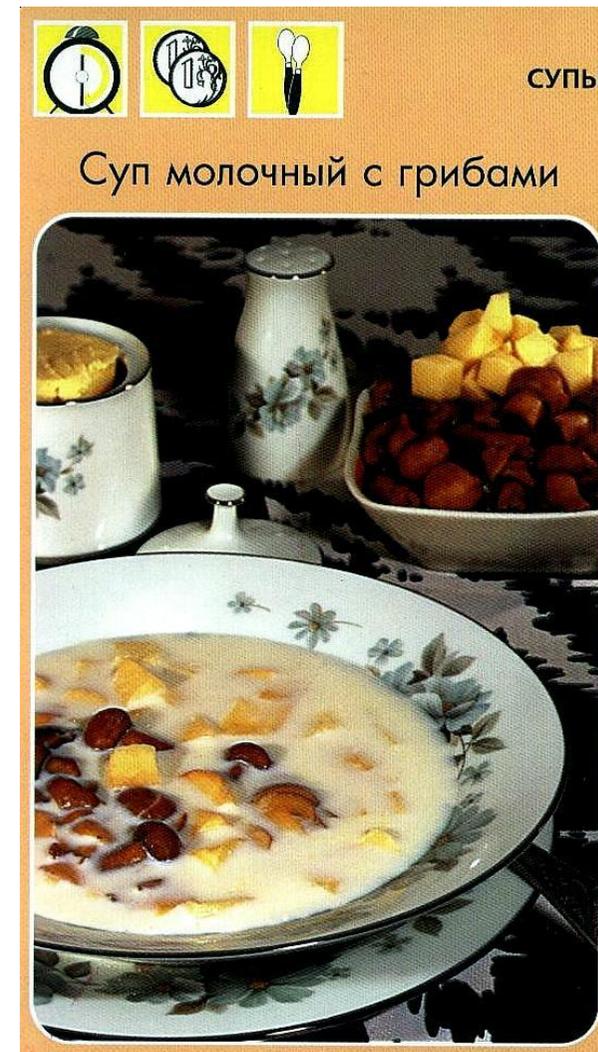
### ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны (свежие)..... 600 г  
Мука ..... 2 ст. л.  
Молоко ..... 4 стакана  
Сливочное масло ..... 5 ст. л.  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Картофель ..... 2-3 шт.  
Соль

*Для заправки:*  
Яичные желтки ..... 2 шт.  
Сливки (или молоко)..... 3 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие шампиньоны очистить и вымыть. Мелкие грибочки отобрать и припустить в воде или бульоне. Остальные грибы пропустить через мясорубку.
2. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.
3. Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на две части. Репчатый лук очистить и вымыть.
4. Сложить в кастрюлю измельченные грибы, морковь и целую луковицу, добавить 1 ст. ложку сливочного масла, влить 1 стакан воды и, накрыв крышкой, тушить 40-45 мин. После чего удалить морковь и луковицу.
5. В суповой кастрюле слегка пожарить муку с 2 ст. ложками масла, развести горячим молоком (4 стакана) и водой (1 стакан), вскипятить. Смешать с тушеными шампиньонами, положить картофель и ранее припущенные маленькие грибочки и варить в течение 20-25 мин. Посолить по вкусу.
6. Сливочное масло (2 ст. ложки) и яичные желтки смешать со сливками (или молоком) и заправить суп.



СУПЫ

Суп молочный с грибами



быстро



обычно



долго



дешево



обычно



дорого



легко



обычно



трудно

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- весной такой суп можно приготовить из сморчков. Их следует предварительно прокипятить в течение 10-15 мин, воду слить, грибы промыть, а затем пропустить через мясорубку.

## 37. Суп молочный с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко ..... 4 стакана  
Цветная капуста ..... 200 г  
Стручковая фасоль ..... 1/2 стакан  
Репа ..... 1 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 1-2 ст. л  
Консервированный зеленый горошек ..... 5 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 1-2 веточки  
Картофель ..... 3 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и репу очистить, вымыть, нарезать дольками и в сковороде спассеровать с маслом.
2. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками или дольками. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия.
3. Стручки зеленой фасоли очистить от грубых волокон, отварить в подсоленной воде и разрезать на 2-3 части.
4. В кастрюлю налить воду (2 стакана), посолить по вкусу, довести до кипения, положить пассированные корни, картофель, цветную капусту и варить при слабом кипении до готовности.
5. За 5-10 мин до окончания варки добавить отварную фасоль и консервированный зеленый горошек.
6. Молоко довести до кипения и влить в суп.
7. Готовый суп разлить в порционные тарелки, посыпав зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Цветную капусту можно заменить белокочанной, нарезанной мелкими кусочками.
- Если репа и белокочанная капуста немного горчат, их предварительно бланшируют.

супы

### Суп молочный с овощами



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 38. Суп пюре из петрушки с сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Петрушка (корень) . . . . . 200 г  
Морковь . . . . . 1 шт.  
Репчатый лук . . . . . 1 шт.  
Сливочное масло . . . . . 1-2 ст. л.  
Петрушка (зелень). . . . . 2 пучка  
Мясной бульон. . . . . 3 стакана  
Сыр..... 200 г  
Черный перец молотый

### Для сырных лепешек:

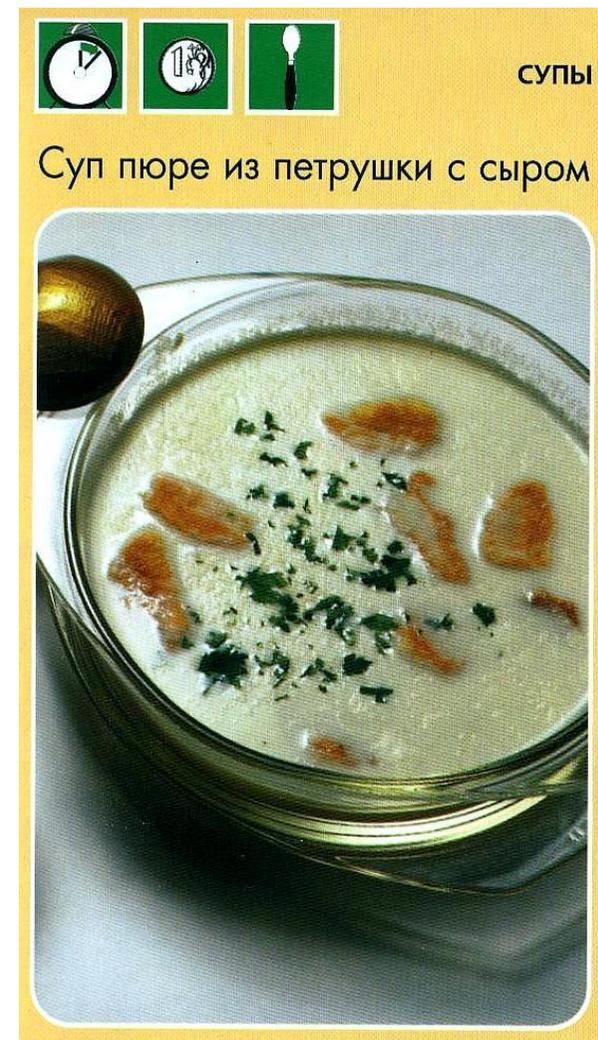
Яйца . . . . . 4 шт.  
Сыр. . . . . 200 г  
Мука. . . . . 2 ст. л  
Растительное масло. . . . . 1-2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Корень петрушки и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Все овощи потушить в кастрюле на сливочном масле.
2. Зелень петрушки перебрать, очистить, промыть, просушить на полотенце. 1 ½ пучка петрушки добавить в кастрюлю к овощам, не измельчая.
3. В посуду с овощами влить мясной бульон и довести до кипения. Варить 15 мин.
4. Веточки петрушки удалить. Бульон с овощами взбить в пюре.
5. Сыр очистить от корочки, нарезать мелкими кубиками и растворить, помешивая, в горячем супе-пюре. Суп посолить и поперчить по вкусу.
6. У оставшейся зелени петрушки удалить толстые стебли и мелко нарезать.
7. Для сырных лепешек 200 г сыра натереть на мелкой терке. Белки отделить от желтков, взбить их в крепкую пену, добавить соль, муку, тертый сыр и замесить тесто. Разогреть сковороду с растительным маслом и испечь из сырного теста маленькие лепешки.
8. Суп-пюре разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью петрушки, положить горячие лепешки (целиком или кусочками).

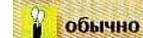
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сырные лепешки подают также и отдельно на сервировочном блюде.



СУПЫ

Суп пюре из петрушки с сыром



## 39. Суп-пюре из цветной капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ

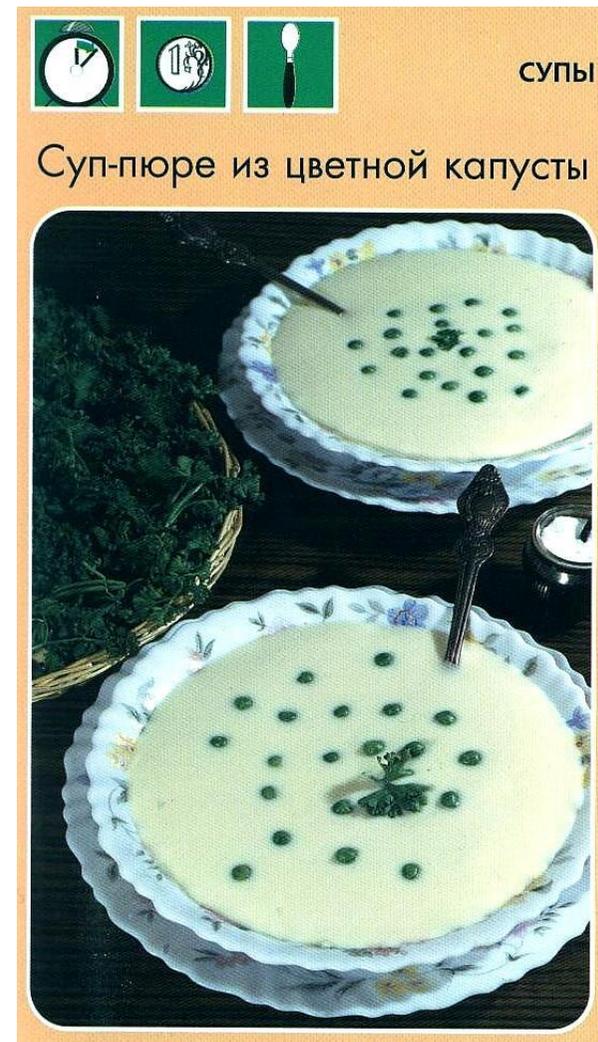
Цветная капуста ..... 1-2 шт. (600 г)  
Картофель ..... 4-5 шт.  
Молоко ..... 2 стакана  
Сливочное масло (или сливки) ..... 3 ст. л.  
Зеленый горошек ..... 1/4 банки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Цветную капусту очистить, тщательно промыть и разобрать на соцветия.
2. Картофель очистить, вымыть и нарезать ломтиками.
3. Отобрать 1/4 часть соцветий цветной капусты и отдельно сварить их в подсоленной воде.
4. Остальную капусту и подготовленный картофель сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить соль и варить в течение 25-30 мин.
5. Затем все ингредиенты протереть через сито и развести горячим молоком.
6. При подаче на стол заправить суп сливочным маслом (или сливками), перемешать и положить отваренные ранее целые соцветия капусты и зеленый горошек.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если вместо свежей для супа-пюре используют мороженую или консервированную цветную капусту, то его варят меньше примерно на 10 мин.
- Отдельно к супу-пюре рекомендуется подать гренки.



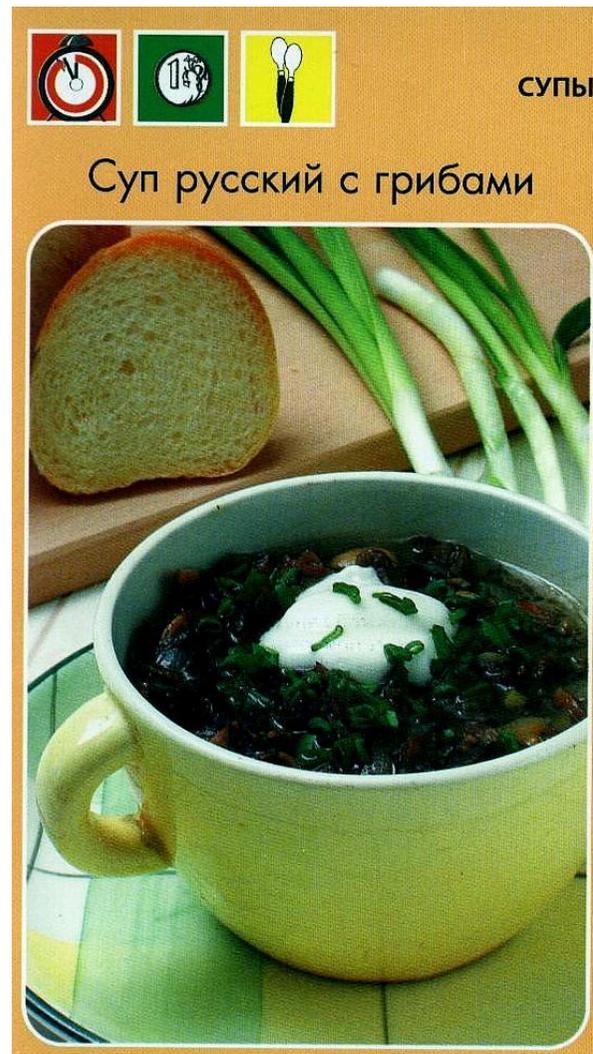
## 40. Суп русский с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Сушеные грибы (белые).....	4-5 шт.
Картофель .....	3-4 шт.
Перловая крупа .....	1/3 стакана
Репчатый лук .....	1 шт.
Морковь .....	1 шт.
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Сельдерей (корень) .....	1 шт.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Лавровый лист .....	2 шт.
Зеленый лук .....	3-4 перышка
Петрушка (зелень) .....	1-2 веточки
Черный перец горошком .....	3 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Перебрать и промыть перловую крупу, залить водой и оставить на 5-6 ч.
2. Белые сушеные грибы замочить на 15 мин, промыть, залить небольшим количеством холодной воды на 3-4 ч. Затем влить в кастрюлю около 2 л воды, вскипятить, положить грибы вместе с водой, поставить варить на 2 ч.
3. Через 1 ч с начала варки грибов добавить в кастрюлю замоченную перловую крупу (без воды).
4. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть и нарезать соломкой. Вареные грибы вынуть из кастрюли и нашинковать.
5. В сковороде разогреть растительное масло, положить измельченные лук, морковь, корни петрушки и сельдерея, грибы, добавить перец и, помешивая, обжарить.
6. В кастрюлю с грибным отваром и перловой крупой положить со сковороды все обжаренные ингредиенты, довести до кипения, кипятить при слабом нагреве 5-10 мин.
7. Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. Затем суп посолить по вкусу, добавить нарезанный картофель, лавровый лист и варить около 15 мин.
8. Зеленый лук и зелень петрушки промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
9. Готовый суп разлить в тарелки или бульонные чашки, посыпать зеленью и добавить сметану.



СУПЫ

Суп русский с грибами

быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 41. Суп с манной крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Кукуруза (молочной спелости)..... 2 початка  
Овощной отвар . . . . . 2 стакана  
Сливочное масло..... 2 ст. л.  
Манная крупа . . . . . 5 ст. л.  
Молоко . . . . . 2 стакана  
Томаты . . . . . 3 шт.  
Сладкий перец . . . . . 1 шт.  
Яйца . . . . . 2-3 шт.  
Петрушка (зелень) . . . . . 3-4 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить кукурузные початки в овощном отваре, вынуть и дать воде стечь. Срезать зерна.
2. Перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и сердцевину и нарезать соломкой.
3. Разогреть на сковороде масло и поджарить манную крупу, добавить овощной отвар, перец и потушить. Долить молоко и варить суп около 10 мин.
4. Томаты вымыть, ошпарить кипятком, остудить, снять кожицу, удалить плодоножки и семена, нарезать кубиками.
5. Отделить желтки от белков. Желтки перемешать в чашке с небольшим количеством супа. Затем добавить смесь в суп, который не должен кипеть, иначе желток свернется.
6. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебельки, мелко нарезать.
7. Добавить в суп зелень петрушки, зерна кукурузы и кубики томатов, все подогреть и подать на стол.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кукурузу в початках можно заменить несладкой консервированной кукурузой (250 г).

СУПЫ

### Суп с манной крупой

	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 42. Суп с потрошками

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Потроха домашней птицы .....	400 г
Морковь .....	1 шт.
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Лук репчатый .....	1 шт.
Лук-порей .....	1 шт.
Сливочное масло	
Жир домашней птицы .....	2 ст. л.
Петрушка (зелень) .....	½ пучка
Лапша	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Обработанные потроха (кроме печени) положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности. Печенку сварить отдельно.
2. Морковь, петрушку, репчатый лук, лук-порей нарезать соломкой и пассеровать в жире.
3. Бульон, полученный после варки потрохов, процедить, затем поставить на плиту, довести до кипения.
4. Положить в бульон пассерованные овощи, всыпать лапшу и, убавив огонь, варить до готовности лапши.
5. Желудок нарезать ломтиками, печенку — кусочками, крылышки и шейку порубить на кусочки.
6. При подаче на стол положить в тарелку прогретые в бульоне нарезанные потроха. Налить суп и посыпать зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы бульон был более ароматным, в конце варки добавить в кастрюлю пучок смешанной зелени: петрушки, укропа, сельдерея.

СУПЫ

### Суп с потрошками

быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 43. Суп с цветной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

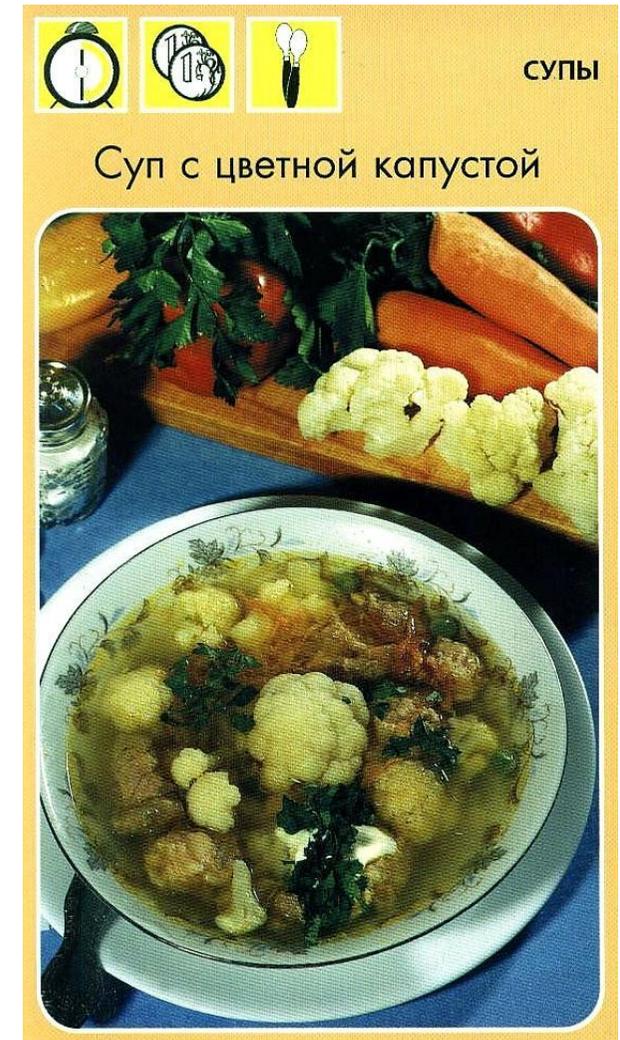
Молодая свинина (с косточками)..... 500 г  
Цветная капуста ..... 500 г  
Морковь. .... 3 шт.  
Сельдерей (корень) ..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молодую свинину с косточками изрубить на небольшие куски и вымыть. Положить в кастрюлю, налить 3 л холодной воды и вскипятить.
2. Пену периодически снимать шумовкой, жир - ложкой. Через 1,5 ч варки посолить. Готовое мясо вынуть, а бульон процедить.
3. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Корни сельдерея и петрушки очистить и вымыть.
4. Зелень петрушки промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
5. Бульон вновь довести до кипения, положить цветную капусту и морковь, добавить корни сельдерея и петрушки, посолить и варить на слабом огне 20-30 мин.
6. Перед окончанием варки корни сельдерея и петрушки вынуть из кастрюли.
7. В порционные тарелки положить куски мяса, разлить горячий суп и посыпать зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Неснятый жир придаст бульону привкус сала. Его лучше снять и использовать для поджаривания корней и лука.
- В суп с цветной капустой в начале варки иногда добавляют 2 ст. ложки промытого риса.



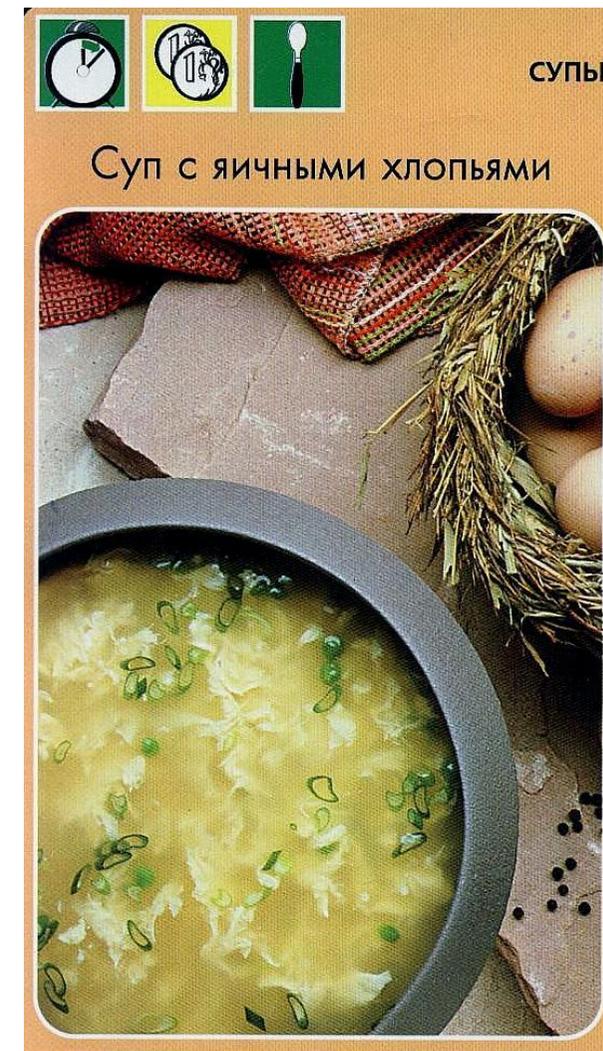
## 44. Суп с яичными хлопьями

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Свинина .....	400 г
Растительное масло. ....	2 ст. л.
Яйца .....	2 шт.
Шпинат. ....	300 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Соевый соус .....	1 ч. л.
Красный перец молотый	
Приправа с глутаматом натрия (или глутамат натрия)	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную свинину нарезать тонкими ломтиками. Шпинат промыть и мелко нарезать Яйца взбить.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко порезать.
3. Перекалить в сковороде растительное масло слегка обжарить измельченный лук, выложить на сковороду свинину, перемешать и жарить около 5 мин.
4. В кастрюлю влить 1,5-2 л воды, довести до кипения, опустить поджаренную свинину вместе соусом, полученным при жарке, затем шпинат 1 через 2 мин взбитые яйца. Довести до кипения и проварить в течение 2-3 мин.
5. Перед подачей к столу положить в суп приправы с глутаматом натрия, соевый соус, поперчить и при необходимости, посолить.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Глутамат натрия обладает свойствами усиливать и обогащать собственный вкус блюда. Добавлять его следует либо в конце варки, либо в готовое кушанье, при этом следует очень осторожно солить, так как обычно достаточно приправы.

## 45. Суп-пюре из зеленого горошка

### ИНГРЕДИЕНТЫ

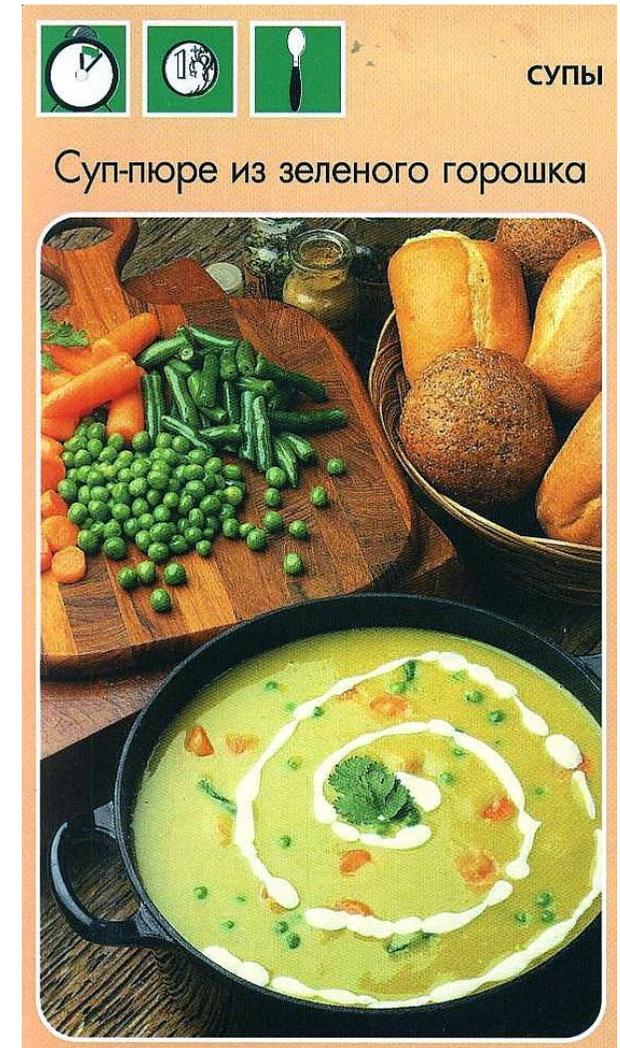
Консервированный горошек. .... 1 банка  
(или замороженный ..... 800 г)  
Морковь..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Молоко..... 3 стакана  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито. Часть горошка (2 ст. ложки) оставить целым.
2. Морковь очистить, вымыть, отварить и нарезать тонкими кружочками.
3. Муку слегка прожарить с маслом на раскаленной сковороде. Переложить в низкую широкую кастрюлю, развести горячим молоком и проварить смесь в течение 10-15 мин.
4. Подготовленный горошек смешать с полученным молочным соусом, еще раз протереть сквозь сито, развести горячей водой до нужной консистенции, положить по вкусу соль и перец.
5. Перед подачей к столу заправить суп маслом, положить непротертый консервированный горошек и кружочки моркови. По желанию можно полить суп сметаной и украсить зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Прекрасные супы-пюре из овощей готовят на отварах, полученных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока.
- По густоте суп-пюре должен напоминать сливки.
- Если суп-пюре сразу после приготовления не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.



## 46. Суп-пюре из огурцов

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежие огурцы ..... 2 шт.  
Зеленый лук..... 1 пучок  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Растительное (лучше оливковое) масло. . . . 2 ст. л.  
Овощной отвар . . . . . 3 стакана  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Укроп ..... 1 пучок  
Сливки. .... ½ стакана  
Обезжиренное молоко ..... 1 стакан  
Мускатный орех (тертый). .... 1 щепотка  
Лимон..... 1 шт.  
Черный перец свежемолотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Огурцы вымыть, разрезать вдоль, а затем поперек ломтиками в палец толщиной. Зеленый лук вымыть, очистить и крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кубиками.
2. Масло подогреть в кастрюле и потушить репчатый лук. Затем добавить подготовленные огурцы, зеленый лук и продолжить тушить. Долить овощной отвар, довести до кипения и варить 10 мин.
3. Укроп и петрушку вымыть, стряхнуть воду и измельчить.
4. Суп и зелень смешать вместе до образования пюре, после чего охладить.
5. Влить обезжиренное молоко и перемешать его с остывшим супом.
6. Сливки слегка взбить и добавить в суп. Приправить по вкусу солью, небольшим количеством перца и мускатным орехом.
7. Разлить суп по тарелкам, посыпать укропом, украсить кружочками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Суп-пюре из огурцов можно есть как холодным, добавив в каждую порцию сваренное всмятку яйцо, так и теплым.

СУПЫ

### Суп-пюре из огурцов

	быстро		дешево		легко
	обычно		обычно		обычно
	долго		дорого		трудно

## 47. Суп-пюре из свеклы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

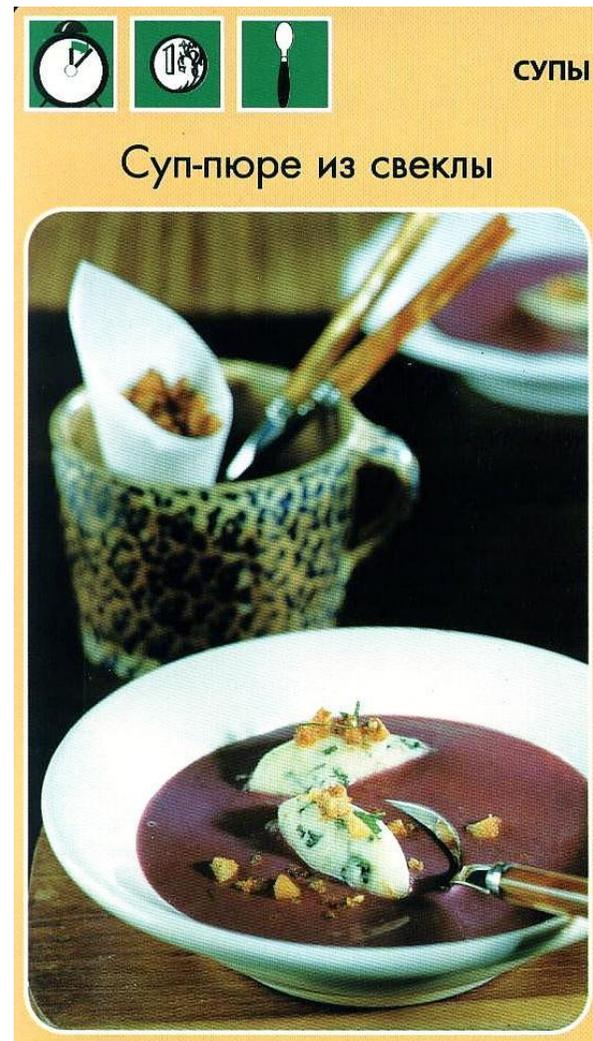
Свекла ..... 800 г  
Яйца ..... 2 шт.  
Лук-порей ..... 2 стебля  
Мука ..... 1 ст. л.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Сметана ..... 1 стакан  
Уксус ..... 1 ст. л.  
Куриный бульон ..... 4 стакана  
Белый хлеб ..... 4 ломтика  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сырую свеклу очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Положить ее в сковороду, добавить 1/2 стакана бульона, сливочное масло (1 ч. ложка) и потушить до мягкости.
2. Лук-порей очистить, вымыть, мелко нашинковать, спассеровать в другой сковороде на масле (1 ч. ложка), переложить в миску.
3. На этой же сковороде спассеровать муку, не допуская изменения цвета. Постепенно развести ее бульоном (1 стакан), непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, и варить 25 мин при слабом кипении, часто помешивая во избежание пригорания, и процедить.
4. Влить в кастрюлю 1 стакан бульона, положить тушеную свеклу, пассерованный лук-порей, довести до кипения, заправить приготовленным мучным соусом и варить при слабом кипении 15-20 мин.
5. Массу протереть через сито и вновь довести в кастрюле до кипения, прибавить оставшийся бульон так, чтобы консистенция массы напоминала густые сливки, посолить по вкусу и заправить сметаной.
6. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на 4 части.
7. Готовый суп разлить в порционные тарелки, положить кусочки яиц, посыпать зеленью.
8. Белый хлеб нарезать маленькими кубиками, подсушить в духовке или поджарить на сковороде с маслом и подать отдельно.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы цвет свеклы сохранился при тушении, рекомендуется добавить чуть-чуть уксуса.



## 48. Томатный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

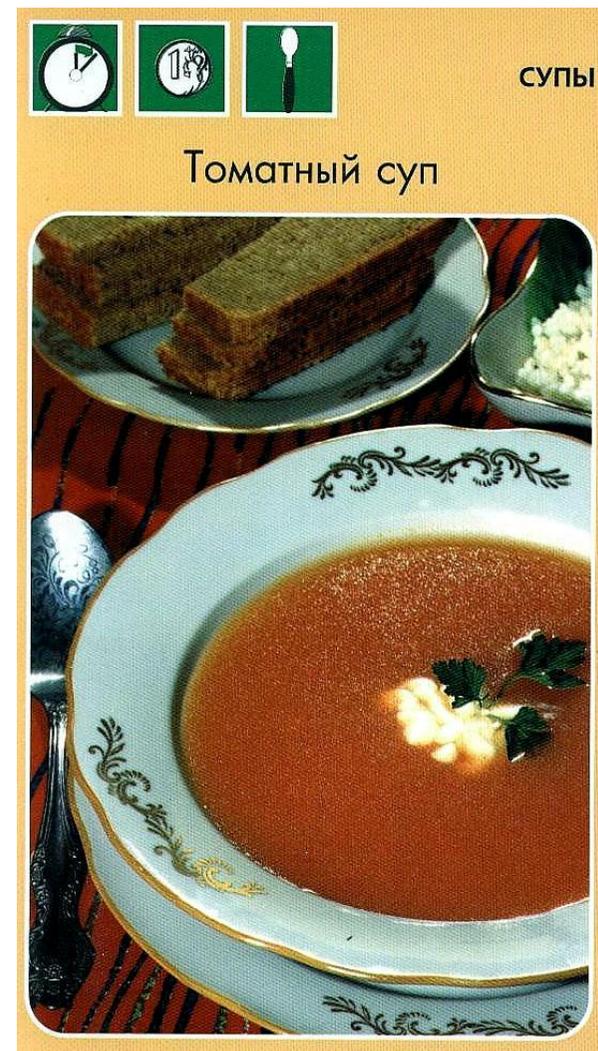
Томаты..... 750 г  
Сливочное масло.....5 ст. л.  
Мука ..... 2 ст. л.  
Молоко..... 4стакана  
Сахарный песок..... 1 ч. л.  
Рис ..... 5 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. В суповой кастрюле слегка поджарить муку 2 ст. ложками масла, развести ее горячим молоком и все вскипятить.
2. Свежие томаты вымыть, разрезать на часть выложить на разогретую сковороду. Добавить 1 ст. ложку масла, сахарный песок и, закрыть крышкой, потушить в течение 10-15 мин.
3. Влить в сковороду с томатами 2 стакана горячей воды, вскипятить. В приготовленный молочный соус добавить тушеные томаты и варить суп на слабом огне 15-20 мин. После этого протереть сквозь сито и заправить оставшимся сливочным маслом.
4. Рис отварить до готовности и перед подачей в суп, подсолить по вкусу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для приготовления супа используют и консервированные томаты (1 банка), в этом случае их кладут вместе с соком в подготовленный молочный соус и добавляют 2 стакана овощного отвара и варят, как указано в рецепте.
- Суп готовят и из томатной пасты. Ее кладут в приготовленный молочный соус, прибавляют 2 стакана овощного отвара и варят как указано в рецепте.



## 49. Тыквенный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ

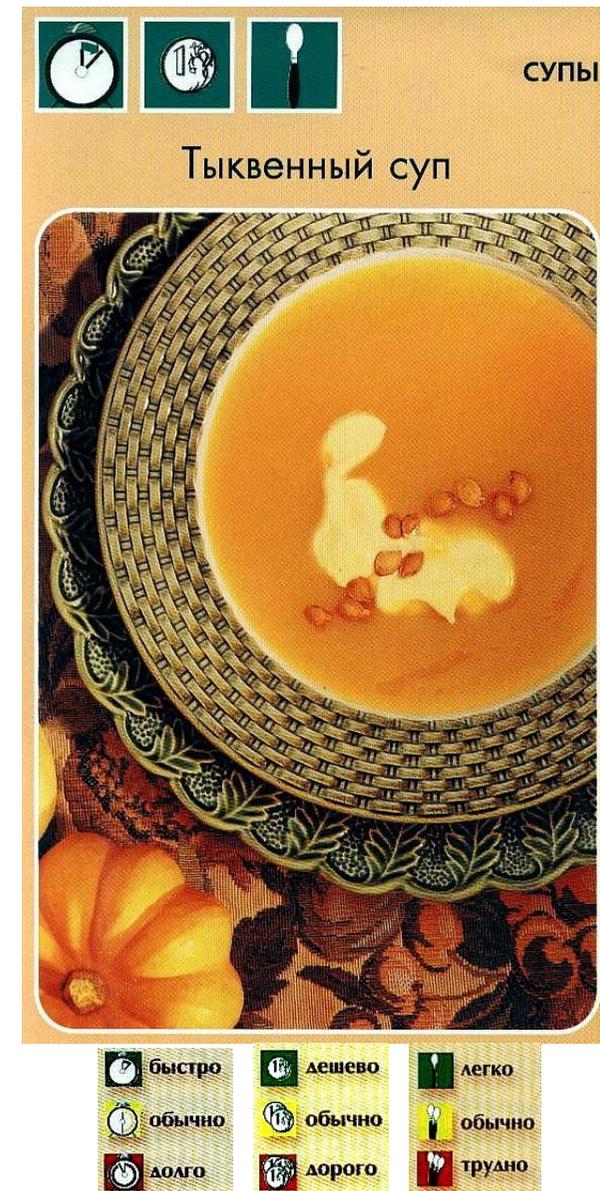
Тыква (очищенная) ..... 150 г  
Картофель ..... 2-3 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Куриный бульон ..... 2 стакана  
Растительное (лучше оливковое) масло.. 3 ст. л.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Сливки..... 1/2 стакана  
Белое сухое вино..... 2 ч. л.  
Кедровые орехи (ядра). ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кусочками. Очищенную тыкву нарезать кусочками. Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать.
2. В сковороде смешать сливочное и растительное масло. На этой смеси спассеровать подготовленные овощи. Куриный бульон подогреть.
3. Переложить овощи в кастрюлю и залить горячим куриным бульоном. Варить суп до полного размягчения овощей. Затем овощи отцедить, растереть в однородную массу, положить обратно в кастрюлю.
4. Отлить часть сливок в отдельную посуду и прокипятить. Остальные сливки влить в кастрюлю с супом, довести до кипения, посолить, поперчить, в самом конце добавить вино.
5. Готовый суп разлить в порционные тарелки, на поверхность налить прокипяченные сливки, украсить ядрами кедровых орехов.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо кедровых орехов тыквенный суп посыпают крошечными румяными гренками.
- Очень эффектен тыквенный суп, украшенный икринками черной икры и маленькими веточками кудрявой петрушки.



## 50. Уха из судака

### ИНГРЕДИЕНТЫ

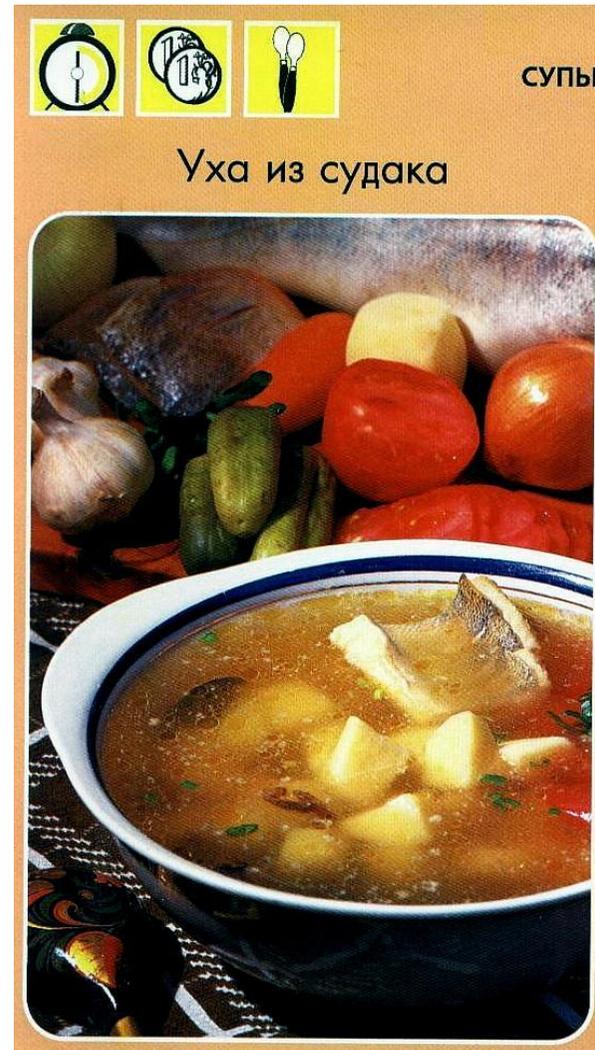
Судак ..... 1 шт. (около 900 г)  
Лавровый лист ..... 1-2 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Черный перец горошком ..... 2-4 шт.  
Картофель ..... 4-6 шт.  
Зеленый лук ..... 3-4 перышка  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить, выпотрошить и тщательно промыть, затем разделить на филе с кожей. Филе нарезать порционными кусками, посолить и до использования поставить в прохладное место.
2. Голову, плавники, хвост и кости (хорошо добавить рыбную мелочь) сложить в кастрюлю, залить холодной водой (около 2-2,5 л). Дать воде закипеть, удалить шумовкой всплывшую пену. Нагрев уменьшить и варить бульон при незначительном кипении около 40 мин.
3. Картофель, репчатый лук и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать.
4. Готовый бульон процедить, довести до кипения, положить в него картофель, репчатый лук и корень петрушки, посолить и варить 15-20 мин.
5. Добавить в бульон рыбу, лавровый лист и перец и варить еще около 20 мин.
6. Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
7. Готовую уху снять с огня, заправить сливочным маслом. Перед подачей на стол посыпать уху зеленым луком.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Уху можно приготовить и с нарезанными томатами (2 шт.), добавив их в кастрюлю вместе с рыбой.
- Если рыба предназначена для крепкого бульона, закладывать ее лучше в холодную воду. А в кипяток кладут рыбу, которую подают как самостоятельное блюдо.



СУПЫ

Уха из судака

## 51. Уха рыбацкая

### ИНГРЕДИЕНТЫ

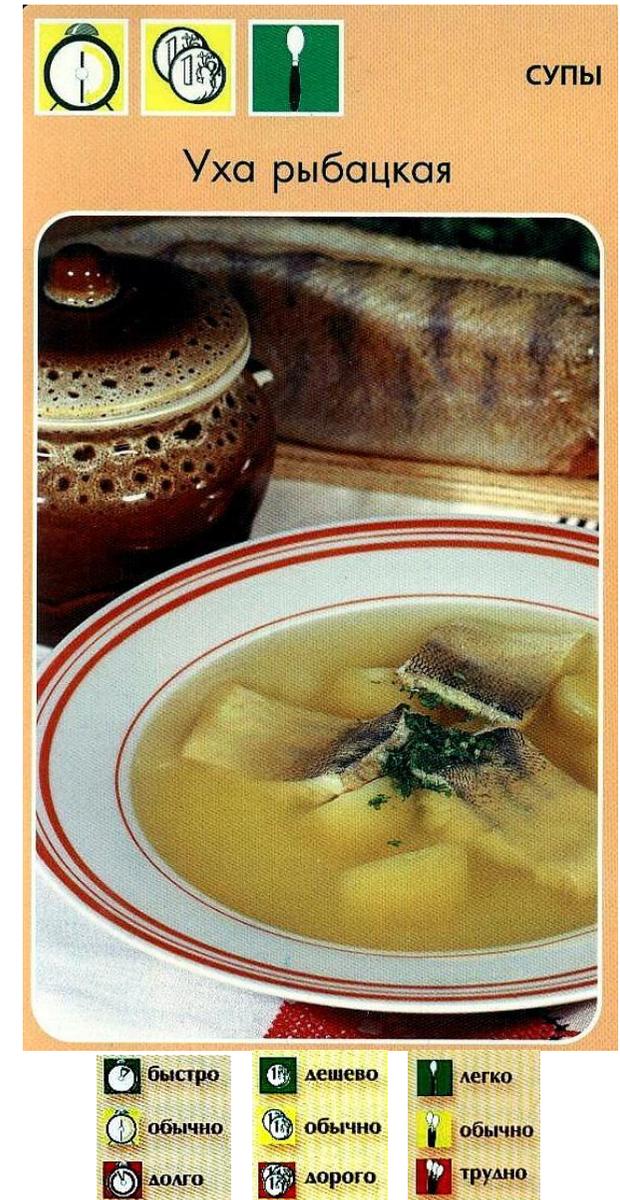
Мелкая рыба (ерши, окуньки и др.)	400 г
Судак (небольшой)	1 шт.
Налим (желательно)	1 шт.
Картофель	4-5 шт.
Репчатый лук	1-2 шт.
Петрушка (корень)	1 шт.
Черный перец горошком	10-12 шт.
Петрушка (зелень)	1 пучок
Лавровый лист	2 шт.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мелкую рыбу выпотрошить и промыть несколько раз холодной водой. Судака (и налима) выпотрошить, промыть, отрезать головы, удалить жабры, отрезать хвосты и плавники. Нарезать рыбу на порционные куски.
2. Мелкую рыбу, головы, хвосты и плавники судака (и налима) положить в марлю, завязать ее узлом.
3. Репчатый лук и корень петрушки очистить и вымыть. Зелень петрушки перебрать, промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить. Корень петрушки нарезать.
4. Налить в кастрюлю 2-3 л холодной воды, опустить в нее марлевый узелок с рыбной мелочью, довести до кипения и снять пену. После этого добавить луковицу (целиком), нарезанный корень петрушки, лавровый лист, перец и соль. Закрывать кастрюлю крышкой и варить все на слабом огне в течение 30 мин.
5. Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками.
6. Марлю с рыбной мелочью вынуть. Бульон процедить, довести до кипения, положить картофель и варить его до готовности.
7. Примерно за 15 мин до окончания варки в кастрюлю с ухой опустить подготовленные порционные куски судака (и налима).
8. Горячую ароматную уху разлить по тарелкам, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы на поверхности ухи поблескивали янтарные кружочки жира, перед подачей на стол ее рекомендуется заправить сливочным маслом (1 ст. ложка).



## 52. Халасле по-пакшски

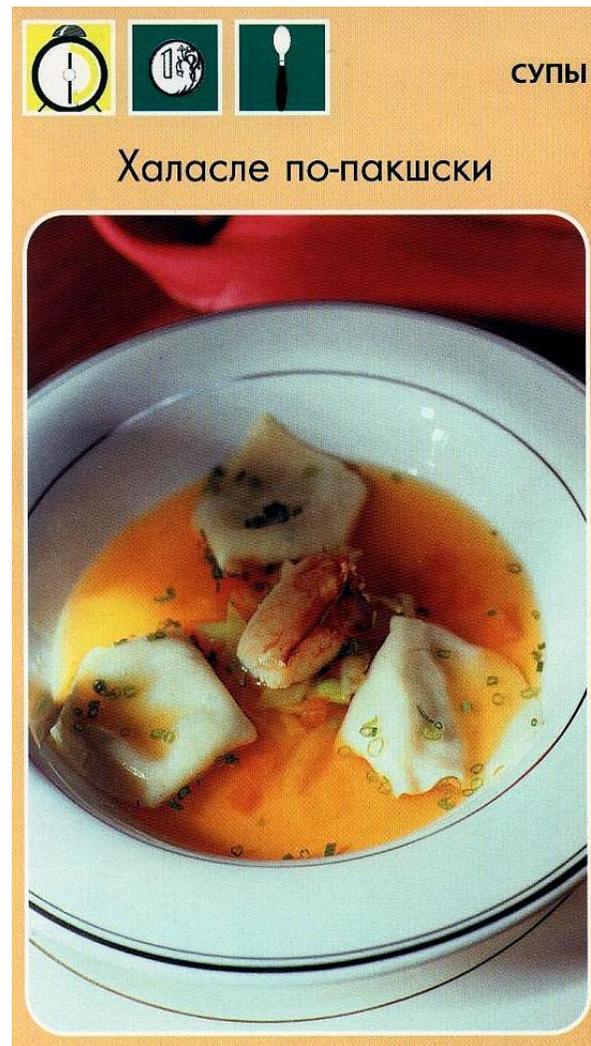
### ИНГРЕДИЕНТЫ

Карп ..... 1 шт. (около 1,5 кг)  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Томат ..... 1 шт.  
Укроп ..... 3-4 веточки  
Красный перец молотый  
Соль

Для теста:  
Мука .... 2/3 стакана  
Яйцо. . . 1 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Муку просеять горкой на разделочную доску, сделать в центре углубление, влить яйцо, прибавить соль по вкусу и замесить крутое тесто.
2. Раскатать тесто очень тонко и нарезать на небольшие пластинки, а затем подсушить их в духовке.
3. Рыбу очистить от чешуи и выпотрошить. Отделить мякоть и с филе снять кожу.
4. Нарезать филе кусками толщиной в 1,5 см. Эти куски, а также икру (или молоки) слегка посолить и положить в миске в холодильник.
5. Из головы карпа удалить жабры и глаза. Репчатый лук, сладкий перец и томат очистить, вымыть и нарезать крупными кусками.
6. В кастрюлю налить 2 л воды, положить голову, позвоночник, плавники и кожу карпа, лук, сладкий перец, томат, соль и варить рыбный бульон около 1 ч.
7. Готовый бульон процедить. Овощи протереть через сито и внести обратно в бульон.
8. Готовый суп нагреть до закипания, положить в него красный молотый перец, куски рыбы и варить 7-10 мин. Затем внести горячие пластинки теста из духовки и варить 2-3 мин.
9. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать нарезанным укропом.



СУПЫ

Халасле по-пакшски

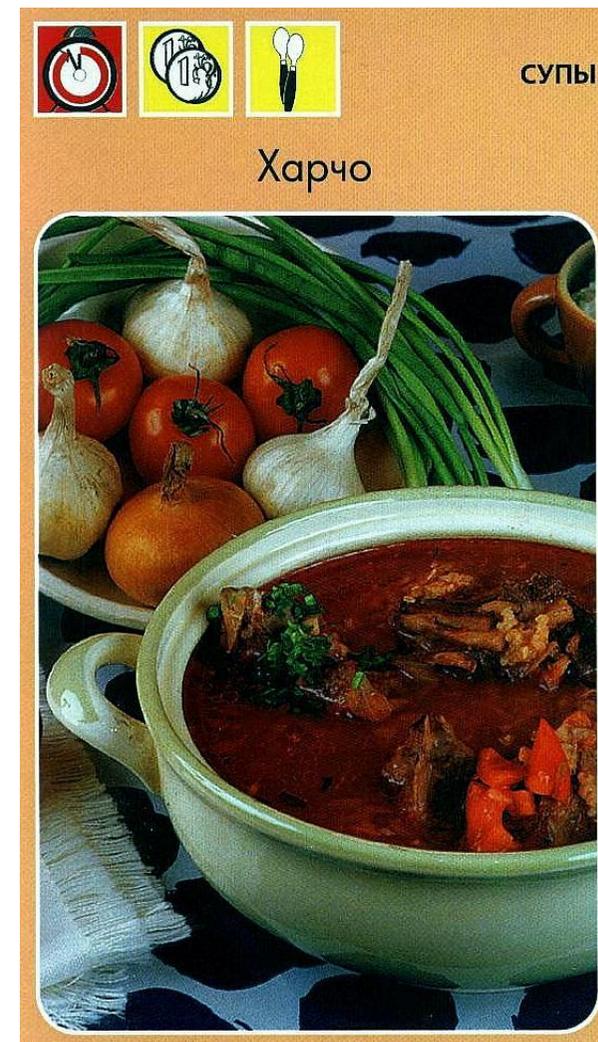
## 53. Харчо

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Баранина .....	500-700 г
Репчатый лук .....	2 шт.
Чеснок .....	2-3 зубчика
Томатная паста .....	2 ст. л. (или свежие томаты . . 2 шт.)
Рис .....	1/2 стакана
Кислые сливы (или маслины) .....	1/2 стакана
Петрушка (зелень) .....	1/2 пучка
Кинза .....	1/2 пучка
Укроп .....	1/2 пучка
Зеленый лук .....	6 перышек
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину очистить от пленок и сухожилий, обмыть, нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, залить холодной водой (2,5-3 л) и поставить варить на 2 ч. Появляющуюся на поверхности пену снимать шумовкой.
2. Рис промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.
3. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить и растолочь.
4. Через 2 ч добавить в кастрюлю с мясом подготовленные лук, чеснок, рис, кислые сливы (маслины), соль, перец и продолжать варить еще в течение 30 мин.
5. Томатную пасту (или томаты) слегка поджарить на жире, снятом с бульона, и за 5-10 мин до окончания варки добавить в харчо.
6. Петрушку, кинзу, зеленый лук и укроп перебрать, промыть, обсушить полотенцем, мелко нарезать и при подаче на стол посыпать зеленью харчо.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если при варке бульона пена по недосмотру опустилась на дно, нужно влить в бульон 1/2 стакана холодной воды, в этом случае пена поднимется на поверхность и ее можно будет легко удалить. Однако после этого бульон несколько утратит прозрачность.

## 54. Чихиртма из баранины

### ИНГРЕДИЕНТЫ

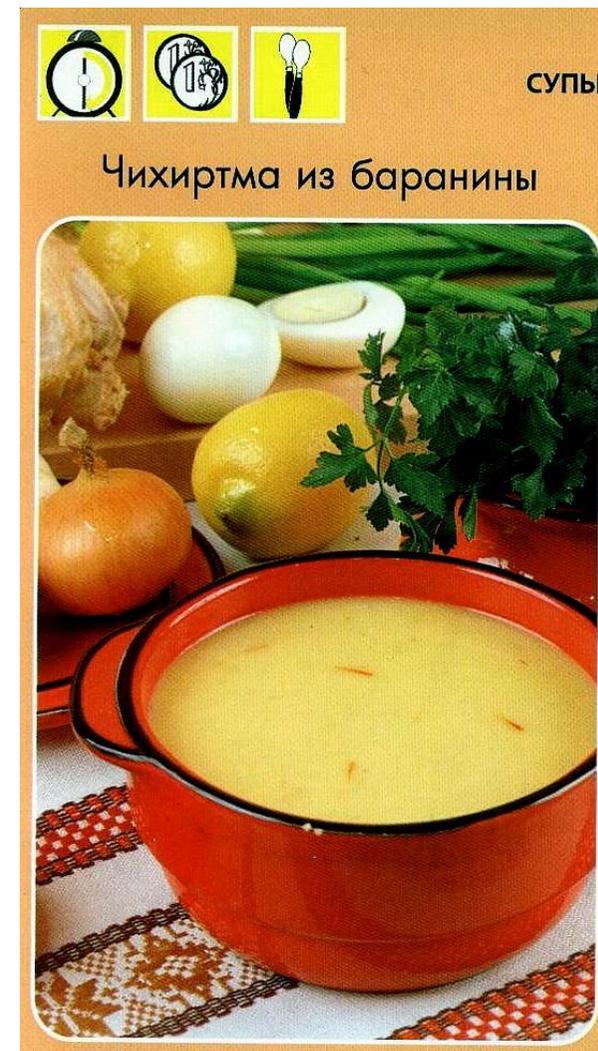
Баранина .....	500 г
Репчатый лук .....	4 шт.
Мука .....	1 ст. л.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Яйца .....	2 шт.
Уксус (лучше яблочный) . . . . .	1 ст. л.
Корица (молотая) . . . . .	1/4 ч. л.
Кинза (зелень).....	4 веточки
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусочками (из расчета 3-4 шт. на порцию).
2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Влить в кастрюлю растительное масло, обжарить в нем лук, посыпать мукой, перемешать и еще раз обжарить.
3. Положить в кастрюлю с луком кусочки баранины, пожарить 10-15 мин. Влить 2-2,5 л холодной воды и варить около 2 ч.
4. Зелень кинзы вымыть, мелко порезать.
5. Примерно за 10 мин до окончания варки добавить в суп корицу, перец, зелень кинзы, соль.
6. Перед подачей к столу яйца взбить в отдельной посуде, разбавить уксусом, влить в суп и размешать. Чихиртму подогреть, не доводя до кипения, и снять с огня.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чихиртму готовят также из курицы и куриных потрохов.
- суп вместо целых яиц заправляют также взбитыми желтками.



СУПЫ

### Чихиртма из баранины



## 55. Щи зеленые

### ИНГРЕДИЕНТЫ

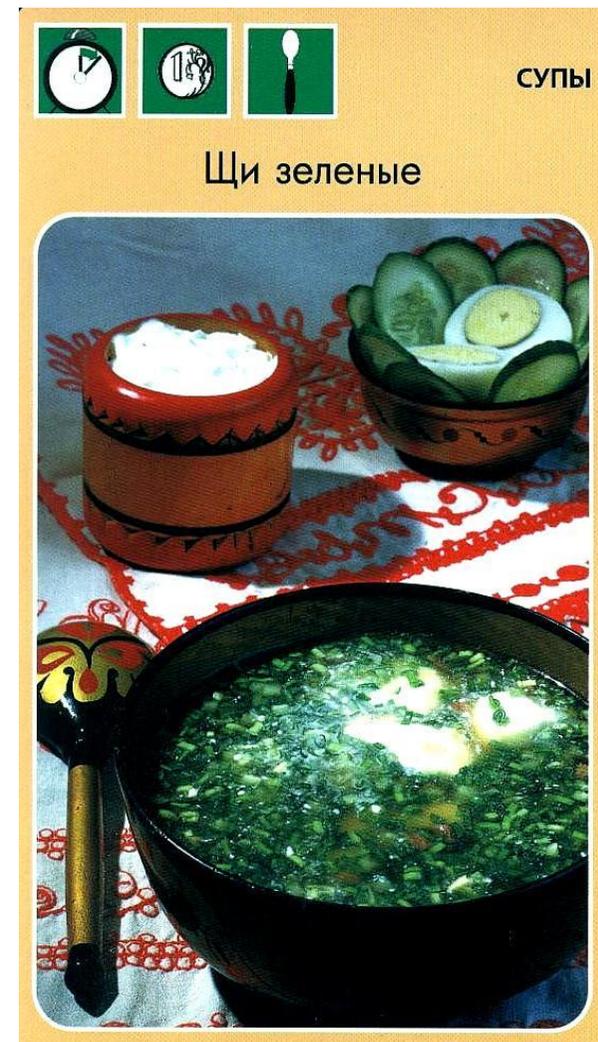
Щавель .....	200 г
Крапива и лебеда (молодые листья) .....	100 г
Картофель .....	2-3 шт.
Огурцы .....	2 шт.
Зеленый лук .....	10-15 перышек
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Яйца .....	2 шт.
Сметана .....	4 ст. л.
Петрушка (зелень) .....	4-5 веточек
Укроп .....	4-5 веточек
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молодые листья крапивы и лебеды, щавель перебрать, промыть и дать стечь воде. Припустить их отдельно и протереть через сито.
2. Полученное зеленое пюре развести горячей кипяченой водой (6 стаканов). Добавить по вкусу соль, сахарный песок, перемешать и охладить.
3. Картофель очистить, вымыть, сварить, охладить и нарезать кубиками. Свежие огурцы вымыть и мелко нарезать.
4. Зеленый лук очистить, промыть, стряхнуть воду, порубить и растереть с солью. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на дольки.
5. Зелень петрушки и укроп промыть, обсушить полотенцем и порубить.
6. В охлажденный зеленый отвар добавить вареный картофель, свежие огурцы, растертый с солью зеленый лук.
7. При подаче на стол в каждую тарелку со щами положить дольки вареного яйца, сметану и зелень.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Щи зеленые подают также с отварным нежирным мясом (говядиной, нежирной свиной, кроликом, телятиной) и вареной рыбой (хеком, минтаем, морским окунем и др.)
- Кроме лебеды и крапивы для зеленых щеп с успехом используют молодые побеги сныти и борщевика.



СУПЫ

### Щи зеленые



быстро



обычно



долго



дешево



обычно



дорого



легко



обычно



трудно

## 56. Щи из квашеной капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ

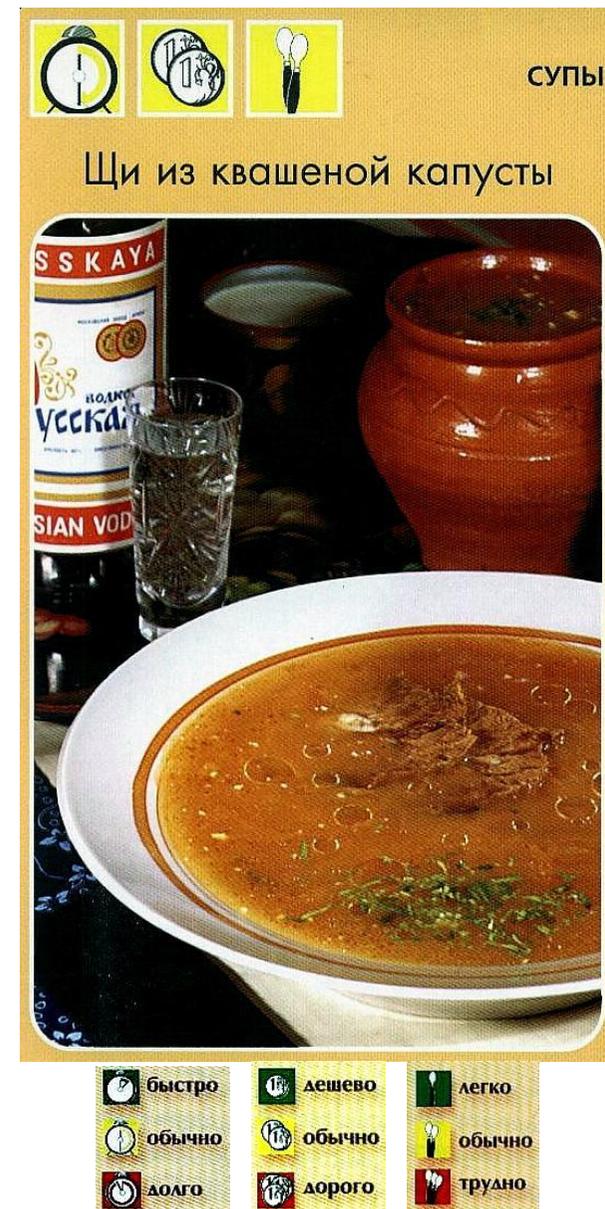
Говядина (с косточкой) .....	500 г
Квашеная капуста .....	300 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Томат .....	1 шт.
Морковь .....	1 шт.
Мука .....	1 ст. л.
Растительное масло .....	3 ст. л.
Томатная паста .....	2 ст. л.
Лавровый лист .....	2 шт.
Черный перец горошком .....	3 шт.
Сметана .....	4 ст. л.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину вымыть холодной водой и положить в кастрюлю (косточку в нескольких местах разрубить). Залить холодной водой (около 3 л), довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить. Снять пену.
2. Через 1-1 ½ ч после начала варки посолить. Готовое мясо (примерно через 2 ч) вынуть в другую посуду, а бульон процедить.
3. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту, добавить 1 стакан воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить около 30 мин.
4. Морковь и лук очистить. Томат, лук, морковь вымыть, нарезать кубиками и поджарить с томатной пастой на растительном масле (1 ст. ложка) или жире с бульона.
5. В небольшую кастрюлю влить 2 ст. ложки масла, всыпать муку, размешать и поджаривать 5-10 мин, непрерывно помешивая ложкой и не давая подрумяниться.
6. Тушеную капусту залить бульоном, положить пожаренные с томатной пастой овощи и варить 20-30 мин.
7. Поджаренную муку развести бульоном и влить в щи, положить лавровый лист, перец и соль и варить еще 10-15 мин.
8. В каждую тарелку положить кусочек предварительно нарезанного мяса, налить щи и положить сметану.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Готовые щи рекомендуется посыпать мелко нарезанным зеленым луком, свежей или сушеной зеленью петрушки, укропом.



## 57. Щи из свежей капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ

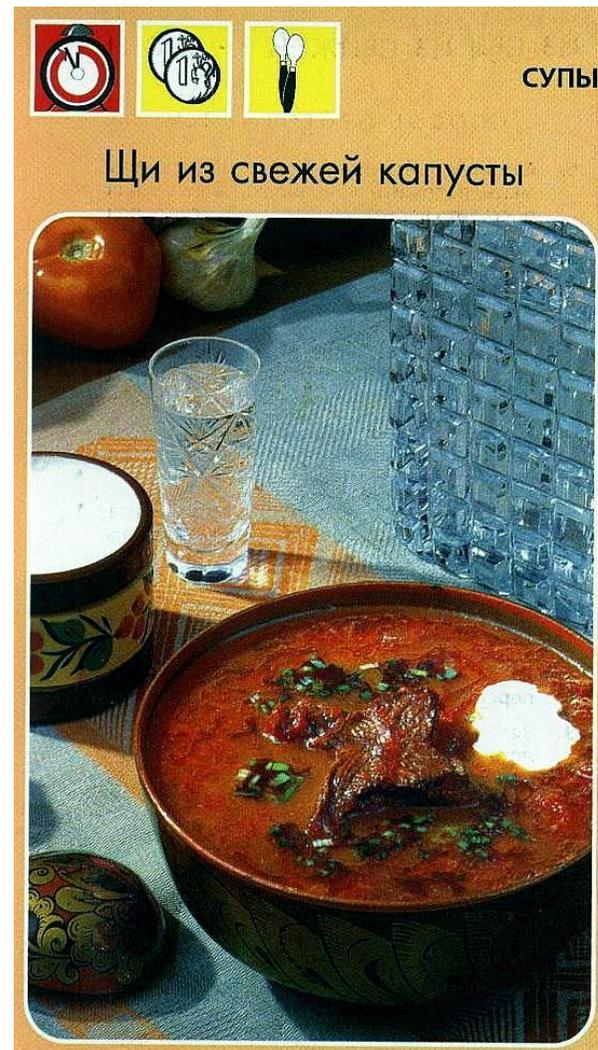
Свинина (лучше грудинка).....	500 г
Петрушка (корень). ....	1 шт.
Зеленый лук.....	3 перышка
Морковь .....	1 шт.
Белокочанная капуста.....	200 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Черный перец горошком .....	3 шт.
Растительное масло.....	2 ст. л.
Лавровый лист. ....	1 шт.
Сметана. ....	4 ст. л.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свинину очистить от пленок и сухожилий, вымыть, положить в кастрюлю, залить 3 л воды и поставить варить, своевременно снять пену.
2. Через 1 ½ - 2 ч после закипания мясо вынуть, предварительно вилкой проверив его готовность, бульон процедить в другую кастрюлю.
3. Капусту очистить от верхних зеленых и загрязненных листьев, вымыть, нашинковать и добавить в бульон. Затем положить мясо и варить щи в течение 30 мин.
4. Морковь, корень петрушки, репчатый лук очистить и вымыть. Морковь натереть на терке, лук нашинковать.
5. На раскаленную сковороду влить растительное масло, положить морковь, через некоторое время добавить лук и обжарить овощи до золотистого цвета.
6. Обжаренные морковь и лук, а также корень петрушки внести в щи за 15 мин до их готовности.
7. В конце варки (примерно за 5 мин) добавить перец горошком, соль и лавровый лист.
8. Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить полотенцем, мелко порубить.
9. При подаче на стол положить в тарелки сметану, посыпать щи зеленым луком.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Особенно вкусны щи, сваренные с добавлением картофеля и свежих томатов.
- Если нашинкованную капусту, перед тем как класть в бульон, обжарить в масле, то вкус готовых щей будет более оригинальным.



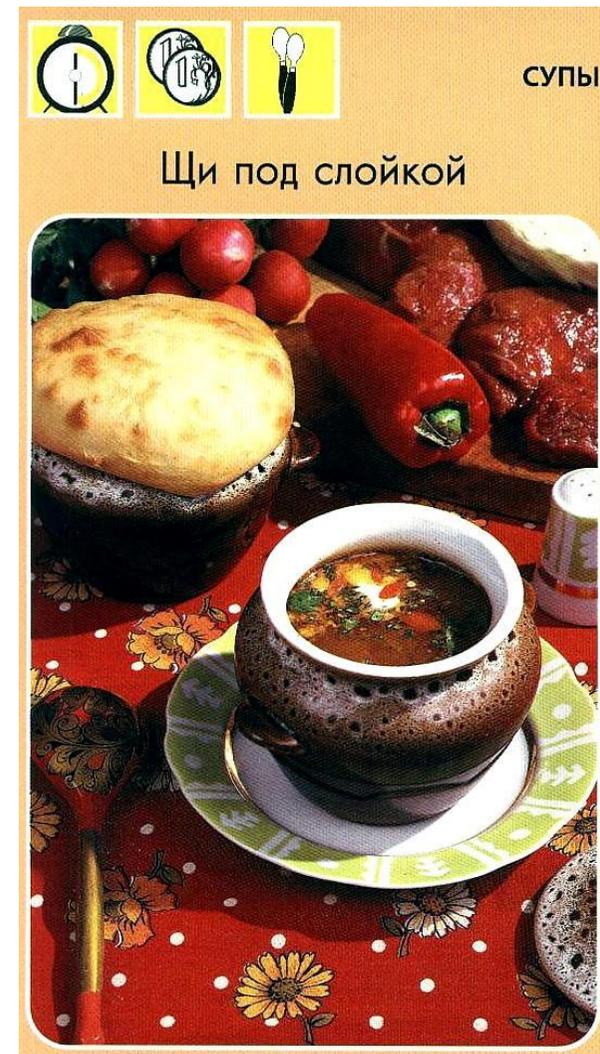
## 58. Щи под слойкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясо (грудинка) .....	500 г
Капуста .....	300 г
Морковь .....	1 шт.
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Картофель .....	2 шт.
Томаты .....	2 шт.
Слоеное бездрожжевое тесто (готовое) ..	1/2 упаковки
Яйцо .....	1 шт.
Чеснок .....	2-3 зубчик
Лавровый лист .....	1 шт.
Черный перец горошком .....	2-3 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо вымыть, залить в кастрюле водой и поставить варить мясной бульон, своевременно снимая пену. Через 1,5-2 ч мясо вынуть, а бульон процедить в кастрюлю.
2. Морковь, корень петрушки и репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в масле. Капусту вымыть, удалить верхние зеленые и загрязненные листья, затем нашинковать соломкой.
3. В кастрюлю с бульоном положить поджаренные корни и лук, мясо, капусту и варить в течение 10-15 мин.
4. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, добавить в кастрюлю и варить щи еще 10-15 мин.
5. Томаты вымыть, нарезать дольками и положить в кастрюлю за 5 мин до окончания варки вместе с лавровым листом, солью и перцем.
6. Мясо вынуть из кастрюли и разрезать на ломтики. Чеснок очистить и порубить. В глиняные горшочки разложить мясо и чеснок и залить готовыми щами.
7. Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 1/2 см. Вырезать из него кружочки и закрыть ими сверху горшочки со щами. Поверхность теста смазать взбитым яйцом. Затем запечь в духовке в течение 7-10 мин.
8. Готовые щи подать к столу в горшочках. Крышки из теста срезать, положить на пирожковые тарелки и использовать вместо хлеба. Отдельно поставить сметану и мелко нарезанную зелень.



СУПЫ

Щи под слойкой

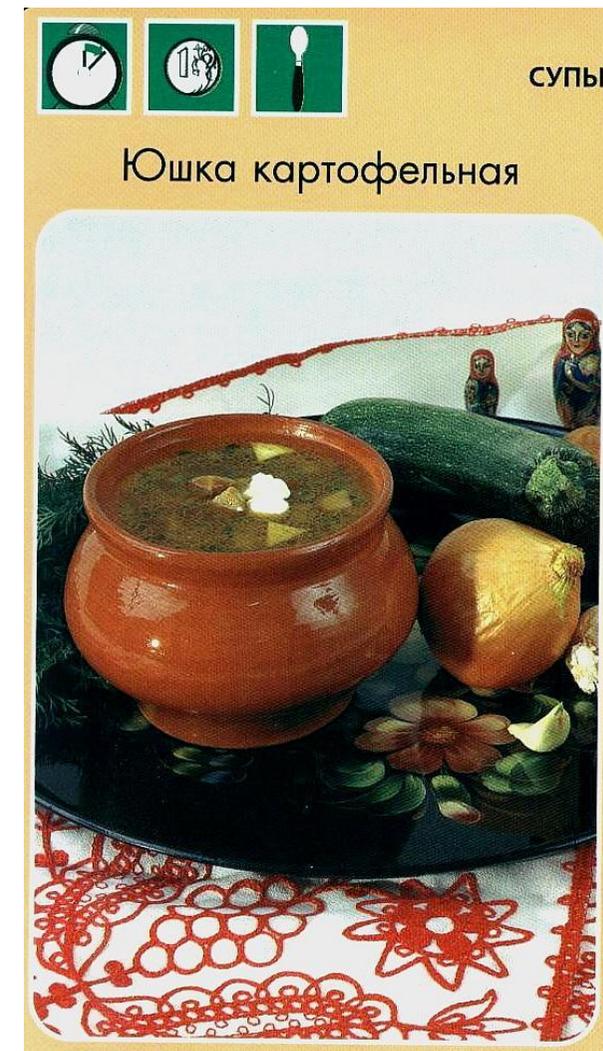
## 59. Юшка картофельная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель .....	6-8 шт.
Кабачок .....	1 шт.
Томаты .....	2-3 шт.
Морковь .....	1-2 шт.
Чеснок .....	4 зубчика
Репчатый лук .....	1 шт.
Растительное масло .....	2 ст. л.
Сметана .....	4 ст. л.
Укроп .....	1 пучок
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками. Молодой кабачок вымыть, очистить, удалить семена и нарезать ломтиками.
2. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нашинковать и пассеровать в масле на сковороде.
3. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать дольками. Чеснок очистить, растолочь.
4. В кастрюлю влить 2-3 л воды (или бульона), подсолить, довести до кипения, положить картофель, дать закипеть. Убавить нагрев и при слабом кипении варить 5-10 мин.
5. Добавить ломтики кабачка, соль и поварить еще 5-10 мин.
6. Разогреть духовку. В порционные горшочки разложить пассерованные лук и коренья, свежие томаты, чеснок. Затем разлить туда отвар с картофелем и кабачком.
7. Закрывать горшочки крышками и поставить юшку упревать до готовности в умеренно горячую духовку.
8. Укроп перебрать, удалить толстые стебли, промыть, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
9. Горшочки с готовой юшкой достать из духовки, заправить сметаной и посыпать укропом.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если овощи подвяли, то оставьте их в холодной воде необработанными на 20 мин. Затем поместите на 25-30 мин во влажное полотенце. Только после этого обрабатывайте их.

## 60. Янтарный бульон с яйцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

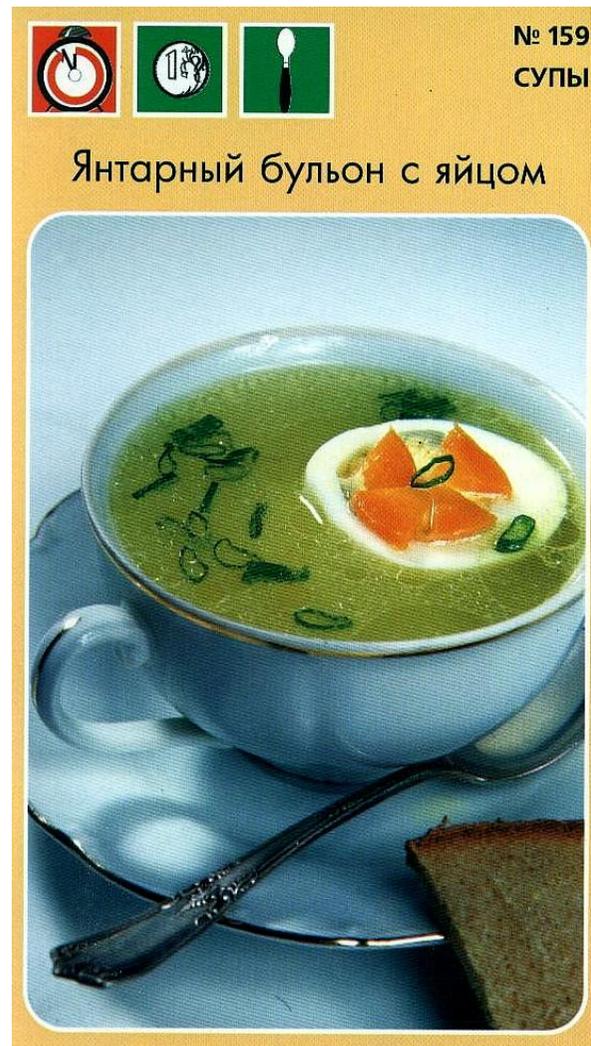
Мясо (с костями) на 1 л бульона .....	200 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Морковь .....	1 шт.
Петрушка (корень) .....	1 шт.
Сельдерей (корень) .....	1 шт.
Яйца .....	2 шт.
Зеленый лук .....	4-6 перышек
укроп .....	2 веточки
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо с костями вымыть. Кости вырезать, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения. Резко снизить нагрев и продолжать варить 1,5-2 ч почти без кипения.
2. Затем в бульон положить куски мяса, вновь довести быстро до кипения и снять пену. Варить при слабом кипении 1,5-2 ч, периодически снимая лишний жир. За 30 мин до окончания варки посолить.
3. Кости удалить, вареное мясо вынуть, переложить в другую посуду и залить небольшим количеством бульона, чтобы поверхность мяса не подсыхала.
4. Репчатый лук, морковь, корни сельдерея и петрушки очистить, вымыть и слегка подпечь на сковороде.
5. Мясной бульон охладить до температуры ниже 60°C, снять жир, добавить в него подпеченные корни. Размешать, быстро довести бульон до кипения, убавить нагрев и выдержать около 30 мин (почти без кипения).
6. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. Укроп и зеленый лук промыть, просушить на полотенце и мелко нарезать.
7. Бульон осторожно процедить, разлить в тарелки или порционные чашки, опустить в каждую половинку яйца, украсить кусочками вареной моркови, посыпать укропом и зеленым луком.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- К бульону рекомендуется подать слоеные пирожки с мясом или капустой.



№ 159  
СУПЫ

Янтарный бульон с яйцом



быстро



обычно



долго



дешево



обычно



дорого



легко



обычно



трудно