

СУПЫ ПО-РУССКИ



ЛУЧШИЕ СТАРИННЫЕ
И НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



МОИ
МИД

СУПЫ ПО-РУССКИ



**ЛУЧШИЕ СТАРИННЫЕ
И НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ**

МОСКВА

**МОУ
МИД**

2005

УДК 64
ББК 37. 248
С89

Супы по-русски. Лучшие старинные и новые рецепты — М.: Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2005. — 256 с.

ISBN 3-86605-010-0

Значительное место в русской кухне занимают супы, вечно вошедшие в обиход как «первые блюда».

В предлагаемой книге читатели найдут разнообразные рецепты супов, как старинных, так и современных. Советы и рекомендации по выбору продуктов для супов, а так же маленькие хитрости кулинарного искусства помогут и начинающим, и хозяйкам со стажем. Нормы продуктов в рецептах рассчитаны на семью из 4–5 человек. Книга предназначена для широкого круга читателей.

УДК 64
ББК 37.248

ISBN 3-86605-010-0

© Мой Мир ГмбХ & Ко. КГ, 2005

Введение

3



Введение

Большое место в русской кухне занимают супы. Своеобразный вкус, разнообразие и аромат, высокая питательность завоевали им широкую популярность.

Жидкие блюда в старину на Руси первоначально называли похлебками. Принято было варить и подавать похлебки в горшках, а гораздо позднее в чугунах. Многочисленные домочадцы пользовались деревянными ложками, чтобы пища не обжигала губы. А слово «суп» появилось в обиходе лишь при Петре I.

Супы обычно подают перед вторыми блюдами, и это не просто дань русской традиции. Они подготавливают систему пищеварения к дальнейшему употреблению пищи, восстанавливают силы при усталости, утоляют жажду. И.М. Сеченов писал: «Суп — прежде всего аппетитное средство, и подача его перед «капитальной едой» физиологически оправдана».

Супы можно варить на мясном, рыбном, грибном бульонах и овощном, фруктовом, ягодном отварах.

Основой супов могут также быть молоко, хлебный квас, рассолы.

Особенно распространены заправочные супы: щи, рассольники, борщи, жидкие солянки.

Одним из самых распространенных первых блюд в центральных и северных областях России считаются знаменитые щи.

А что может быть вкуснее и питательнее чашки бульона хорошего приготовления и куска жареной или вареной говядины!

Широкой известностью пользуются русские рассольники.

Отличаются ассортиментом холодные супы, такие, как окрошки, свекольники, ботвиньи, узвары (сладкие супы).

Весьма популярна уха во всех ее разновидностях. Блюда из рыбы легко перевариваются и весьма полезны для здоровья.

Как правило, к супам подают сметану, различные каши, пироги, расстегаи, рыбники, пирожки и т. д.

Отношение к супам самое разное. Одни семьи не представляют себе обед без супа. В других семьях на столе он бывает лишь изредка. Кто-то любит съесть тарелку наваристого борща утром или наоборот — вечером на ужин. Потребности и привычки у людей разные. Главное одно: без супа не обходится ни одна семья.

Суп — это здоровая, очень сытная и полезная еда.

В предлагаемой книге вы найдете множество как старинных, так и современных рецептов супов. Материалом для составления книги послужил многолетний опыт автора и его друзей, разнообразные литературные источники, рецепты, опубликованные в журналах и опробованные в домашних условиях.

Открывает книгу раздел «Хозяйке на заметку. Он поможет как молодой, так и опытной хозяйке в выборе качественных продуктов, сохранении их вкусовых и питательных свойств, в приготовлении первых блюд.

Каждый большой раздел предваряет описание нового вида супов и особенностей его приготовления.

Книга полезна тем, что в каждом рецепте изложена последовательность предстоящей работы. Читатель получит четкое представление о том, с чего будет начинаться варка, каким образом проходить, как и с чем суп будет подаваться к столу.

Книга рассчитана на массового читателя.



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Мясо. Птица

Женщине, которая только начинает познавать азы кулинарного искусства, кухня внушает определенный страх. Она растеряна уже тогда, когда стоит вопрос о выборе мяса. Несколько простых советов для нее.

— Грудинка для супа идет вне конкурса.

— Также считается лучшим куском для супа — мясо с косточкой и небольшим количеством жира.

— Жир на мясе должен быть светлым. Если он насыщенно желтый, суп может приобрести неприятный запах и вкус.

— Если мякоть имеет темно-красный цвет, значит она старая, но из нее получается набаристый суп.

— Молодое мясо — светлое. Бульон из такого мяса выйдет диетический, слабый.

— А как еще определить, свежее мясо или нет? Ущипните его. Если след от щипка расходится, значит, мясо свежее.

— Мясо лучше размораживать медленно, на воздухе, но только не в воде.

— Не следует также долго держать мясо на разделочной доске. Дерево впитывает мясной сок.

— Вы решили купить мясо впрок. Его нельзя мыть, иначе оно быстрее испортится.

— Сырое мясо лучше мыть в холодной воде, не нарезая его. В таком случае из него меньше вымывается сок, и оно будет вкуснее.

— Если хотите, чтобы мясо было вкусным заложить в горячую воду и варить на сильном огне. И наоборот, если заложить мясо в холодную воду и варить на слабом огне, становится вкуснее бульон.

— Жир с мяса при варке полностью удалять не рекомендуется, так как его тонкий слой не дает возможности влаге интенсивно выделяться, и мясо получается более сочным.

— Вареное мясо сохранит свою сочность, если оставить его в кастрюле с бульоном и накрыть кастрюлю крышкой.

— Возраст приобретаемой курицы определяют по цвету кожи. У молодых кур кожа нежная, белая. Мягкие ножки покрыты мелкими чешуйками. У старых кур на ножках чешуйки крупные, кожа имеет желтоватый оттенок и на ощупь она более грубая.

— Птицу следует выбирать менее жирную, но более молодую.

— Мясо птицы станет мягче и сочнее и быстрее сварится, если в воду влить столовую ложку уксуса или натереть тушку снаружи и внутри лимонным соком.

— Готовность отварной птицы, как и мяса, определяют, проколов вилок или поварской иглой наиболее толстые части. Если при этом появляется

бесцветный сок и вилка свободно входит в мякоть, мясо готово.

— Говяжья или свиная вырезка никогда не употребляется для варки.

РЫБА

— Если вам нужна свежая рыба, обратите внимание на следующее: у нее не должно быть пленки на глазах, а также вздутого живота и слизи в жабрах. Чешуя блестящая, тело упругое.

— В холодильнике свежую рыбу следует хранить при температуре не выше 4–5°C, завернув в пергамент или целлофан. Тогда другие продукты не пропитаются запахом рыбы.

— Размораживать рыбу следует в холодной воде, меняя ее. Если вам необходимо ускорить размораживание, рекомендуется добавить в воду соль (на 1 л воды 1 чайная ложка соли).

— Размораживать рыбу лучше до тех пор, пока она не будет поддаваться резанию. Тогда сократится вытекание сока при ее разделке.

— Легче очистить рыбу от чешуи, если предварительно удалить плавники и рыбу слегка натереть уксусом минут на 10.

— Таковую рыбу как окунь, ерш, линь, перед чисткой следует опустить на 30–40 секунд в кипяток. Тогда чешуя снимется легче.

— Рыбу с меньшей чешуей чистите при помощи терки (хек, мерлуза, треска, ликша).

— При варке фаршированной рыбы на дно посуды рекомендуется положить тонкие ломтики сырой свеклы, лука, моркови.

— Более вкусные блюда получаются из живой рыбы, ее лучше всего приготовить в день покупки.

— Чтобы вареная рыба была вкуснее и ароматнее, перчить и солить ее следует в конце варки.

— Мороженую рыбу после размораживания и разделки (для отварных блюд) опускают непременно в холодную воду и варят, добавив нарезанные коренья петрушки, сельдерея и специи. Рыба будет сочной и приятной на вкус.

— Солят рыбу непосредственно перед приготовлением, причем не очень сильно, т. к. соль вытягивает из рыбы сок и подсушивает ее.

— В зависимости от размера рыба варится от 15 до 30 минут.

— При варке лососевых рыб (горбуша, кета, форель), чтобы сохранить розовый цвет, в воду добавляют 1 чайную ложку 3%-ного уксуса на 1 л воды.

— Чтобы избавиться от запаха, рыбу моют в соленной воде, а посуду протирают крепким раствором уксуса.

— Готовность рыбы определяют, воткнув вилку или спичку в мякоть. Если вилка свободно входит в мякоть, рыбу можно есть.

Крупы

— Крупу, имеющую запах, тщательно промойте теплой водой и просушите.

— Если шпено горчит, его рекомендуется ошпарить кипятком, слить воду и после этого использовать для супа.

Как промывать крупу:

— воды надо взять в 2–3 раза больше, чем крупы, тогда сор и пустые зерна свободно всплывут на поверхность;

— крупу в воде перемешивают, потом почти всю воду сливают;

— промывают 2–3 раза, каждый раз в новой воде;

— рис, пшено, перловку вначале промыть теплой водой, затем горячей. Крупа при этом впитывает воду (10–30% массы), что надо учитывать, дозируя жидкость.

Некоторые особенности варки бобовых и круп:

— не рекомендуется закрывать крышкой кастрюлю, в которой варится рис;

— крупу необходимо засыпать в кипящую воду. В противном случае крахмал осядет на дно посуды и крупа может пристать ко дну;

— пшено лучше варить не более 10 минут, затем слить лишнюю воду, влить горячее молоко и варить до готовности;

— горох, фасоль, чечевица сварятся быстрее, если их замочить в холодной воде на 3–4 часа. Лущеный (половинчатый) горох замачивать не следует;

— бобовые варят в закрытой посуде при слабом, непрерывном кипении; нельзя добавлять холодную воду; можно добавить ароматические корни и овощи, нарезанные мелкими кубиками, зелень.

Молоко

— Молоко рекомендуется кипятить на сильном огне, все время помешивая.

— Чтобы молоко не пригорело, ополосните предварительно кастрюлю холодной водой.

— Не храните молоко на свету, так как при этом теряются витамины.

— Молоко при кипении не убежит, если края посуды смазать жиром.

— Разведенное из порошка молоко рекомендует- ся накрыть крышкой, поставить в холодильник

с плюсовой температурой и выдержать 30–40 минут. Так лучше набухнут частицы белка и жира.

Грибы. Овощи. Зелень

— Лучшие грибы для супов — белые, сморчки, шампиньоны. Грибы называют «растительным мясом». Они ценятся не только за вкусовые качества, но и за высокое содержание питательных веществ.

— Шампиньоны обладают исключительно нежным вкусом и запахом, поэтому остропахнущие пряности только ухудшают их вкус.

— Очищенные грибы не почернеют, если их опустить в холодную, слегка подсоленную и подкисленную (уксусом) воду.

— Если сушеные грибы выдержать несколько часов в подсоленном молоке, то они станут как свежие.

— Чтобы грибы при варке оставались упругими и не ухудшался их вкус, нельзя допускать постоянно- го бурного кипения.

— Овощи лучше хранить в холодном и темном помещении. Они не утратят свои питательные и вкусовые свойства.

— Если овощи потеряли свежесть, погрузите их в холодную воду, добавив 2–3 столовые ложки уксуса.

— Овощи следует нарезать ножом из нержавеющей стали.

— Цветную капусту варите только в эмалированной кастрюле, подкислив воду уксусом или лимонной кислотой. Капуста будет белой и аппетитной.

— Кочан капусты, испорченный червячками, лучше подержать 15–20 минут в холодной воде с солью и уксусом, чтобы невидимые глазу червячки оставили свое «убежище».

— Помидоры в борщ лучше класть без кожуры, вкус его будет лучше. Кожицу помидора можно снять легко, «огладив» помидор со всех сторон тупой стороной ножа и опустив его на 2–3 минуты в кипяток.

— Предварительное тушение квашеной капусты улучшает ее вкусовые качества.

— Тушенная свекла в супе не обесцвечивается.

— Морковь, кроме всего прочего, окрашивает жир в оранжевый цвет. Окраска жира будет более яркой, если его прогреть с томатом-пюре. Окрашенный жир придает супу привлекательный вид.

— Чтобы сохранить аромат репчатого лука и кореньев, их сперва следует слегка обжарить до образования светлой корочки, а потом положить в кипящий суп.

— Укроп, петрушку можно дольше сохранить свежими в самую большую жару, поместив их в сухую кастрюлю и плотно закрыв крышкой.

— Сырые корни петрушки и сельдерея лучше мелко натереть на терке. Чем мельче и тоньше они нарезаны, тем больше ароматических веществ они выделяют при варке, тушении.

— В супы можно класть и толстые стебельки петрушки, они еще ароматнее, чем лепестки.

— Зелень сельдерея жестковата; ее лучше использовать как добавку к супу.

— Выявить вкус спелых помидоров поможет маленькая хитрость: не подавать помидоры холодными. Это убивает вкус.

— Овощи для ухи, овощного или грибного супа обжариваются в сливочном (топленом) или растительном масле, а для молочных супов — только в сливочном.

— Чтобы руки не чернели при обработке картофеля и овощей, смочите их уксусом и дайте высохнуть.

— Укроп мыть очень быстро, чтобы веточки не намокли и не потеряли свой вид.

Жиры

— Срок хранения нерафинированного масла — два месяца, рафинированного — четыре месяца.

— Как утверждают специалисты, нет масла идеально подходящего для горячих, холодных блюд и для жарки.

— Хозяйке лучше иметь несколько емкостей с растительным маслом.

— Чтобы избежать разбрызгивания растительного масла, нужно дно сковородки перед жаркой слегка посыпать солью.

— Растительное масло не прогоркнет, если его налить в бутылку из темного стекла, залить 50 г водки и хорошо закрыть.

— Если вам необходимо длительное время хранить свежим сливочное масло, заверните его в пропитанную уксусом салфетку и накройте кастрюлей или тарелкой, положив под нее несколько кусочков сахара.

— Для обжаривания продуктов рекомендуется употреблять растительное масло или смалец. Сливочное масло при длительной жарке теряет питательность и вкус.

— Для обжаривания овощей можно использовать смеси растительных и животных жиров.

— Наличие осадка в бутылке с постным маслом свидетельствует об окислении. Такой продукт отдает горечью и при нагревании пенится.

— Храните правильно жиры. Их не следует оставлять на кухне открытыми: они теряют свой вкус и быстро портятся.

СУПЫ

Супы, как отмечалось выше, готовят на различных отварах, бульонах, молоке, хлебном квасе.

По способу приготовления и в зависимости от температуры приготовления, супы делятся на различные группы.

По способу приготовления супы бывают заправочные, прозрачные и пюреобразные.

В заправочных супах продукты, входящие в их состав, варят в бульоне, на котором готовится суп.

Основную часть прозрачных супов составляют бульоны. Гарниры для них, как правило, готовят отдельно. Перед самой подачей их кладут в порционные тарелки и заливают прозрачным бульоном.

Супы-пюре готовят из протертых продуктов, которые предварительно сварены.

В зависимости от температуры приготовления супы делятся на горячие и холодные.

Горячие готовят на бульонах, молоке и овощных отварах. К ним относятся супы заправочные, пюреобразные, прозрачные, сладкие.

Холодные готовят на квасе, кисломолочных продуктах, свекольном отваре.

Сладкие супы и на свекольном отваре могут подаваться и в горячем, и в холодном виде.

Самую распространенную и разнообразную по ассортименту группу составляют заправочные супы.



ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ



ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Наиболее характерными для русской кухни считаются заправочные супы. Густые, сытные, наваристые, они с давних времен занимают почетное место на нашем семейном столе.

Заправочные супы подразделяются на следующие группы: щи, борщи, рассольники, жидкие соляники, супы картофельные, из свежих овощей, круп, бобовых и мучных изделий.

Для приготовления заправочных супов используют мясокостный, рыбный бульоны, а также бульоны из птицы и грибные.

В качестве гарнира употребляют различные овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия, а также сочетания овощей с крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Заправочные супы готовят также на отварах, полученных при варке овощей, бобовых, круп, макаронных изделий. Такие заправочные супы называют

вегетарианскими. Употребляют их главным образом для лечебного питания.

Приготовить хороший, ароматный, вкусный суп стремится каждая хозяйка.

Кажется, что заправочные супы просто невозможно испортить. Сами ингредиенты — капуста, картошка, лук, перец, чеснок, помидоры, свежая душистая зелень, специи — таковы, что будут вкусны и вместе, и по отдельности, и в бульоне.

И тем не менее суп может получиться более или менее вкусным, полезным, он может храниться дольше, не теряя вкусовых качеств, а может скоро потерять аромат и цвет.

Уместно вспомнить некоторые правила варки заправочных супов.

1. Покупайте и используйте для супа только свежие продукты.

2. Для варки используйте кастрюли небольшого объема, без внутренних повреждений, но не металлические, без всякого покрытия.

3. Лучше всего готовить суп на 3–6 порций и употреблять свежим.

4. Все ингредиенты закладывают только в кипящий бульон в строгой последовательности их варки. Тогда лучше сохраняются витамины, вкусовые качества, овощи не теряют форму.

5. Чем медленнее и спокойнее варится суп, тем он вкуснее.

6. Важное значение имеет форма нарезки.

Так, если варят суп картофельный с крупой, то коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с вермишелью — соломкой. Если суп овощной, то овощи режутся как можно мельче. В крупяной или пельменный суп овощи кладут целиком: картофель, репа, луковица, морковь.

7. Важно при варке супа рассчитать правильно количество жидкости. Опытные повара считают, что в готовом супе должно быть не более 400 кубических сантиметров жидкости. Чтобы не ошибиться, некоторые хозяйки в домашних условиях просто наливают в кастрюлю бульон тарелками. Сколько нужно порций, столько и тарелок жидкости. В процессе варки бульон выкипает, но его заменяют продукты, закладываемые в суп. В результате получается суп нужной консистенции.

8. В процессе варки не рекомендуется доливать жидкость. Вкус супа будет испорчен.

9. Если в рецептуру супа входят соленые огурцы, квашеная капуста, щавель и т.д., то в первую очередь положите в бульон картофель и другие овощи, и только через 15–25 минут — продукты, которые плохо размягчаются.

10. Чтобы вкус супа был насыщеннее и витамины лучше сохранились, большинство ингредиентов следует класть в суп не в сыром, а в пассерованном виде.

Пассерование необходимо, потому что ароматические вещества корней и летучи, а пассерование в масле при температуре 110°C поможет их сохранить. Пассерование моркови хорошо растворяет каротин в масле, благодаря чему морковь лучше усваивается, а суп приобретает приятный оранжевый цвет. Лук при пассеровании избавляется от жгучего вкуса и слезоточивого действия, а его эфирные масла растворяются в жире и хорошо усваиваются. Суп, после введения в него пассерованных овощей, приобретает красивый цвет и становится очень ароматным.

Пассерование овощей. Для пассерования используют репчатый лук, корни петрушки, сельдерея, а также томат-пюре и томат-пасту.

Вначале необходимо промыть и очистить овощи. Нарезать их соломкой, кружочками, кубиками или натереть на крупной терке (морковь). В сковороде растворить жир и нагреть его. В разогретый жир поместить на 5 минут нарезанный лук, затем морковь и прогреть их вместе еще 15 минут. Овощи пассеруют до полуготовности. Окончательно они дойдут в процессе варки. Если используется и томат, то вначале пассеруют овощи, а затем добавляют к ним томат и продолжают пассеровать все вместе еще 5–7 минут.

Томат-юре или паста в жире лучше растворяется, снижается кислотность, усиливается аромат. Томатную пасту рекомендуется предварительно развести водой до консистенции юре, иначе она пригорит. Пассеруют томатные соусы и отдельно от овощей, с добавлением жира.

Пассерование муки. 1-й способ: просеянную муку (пшеничную) насыпают в сковороду и, постоянно помешивая, пассеруют ее без жира, охлаждают. За 10–12 минут до окончания варки разводят в небольшом количестве охлажденного бульона или отвара, тщательно размешивают до получения однородной массы, процеживают и заправляют супы.

В таком случае и консистенция будет нужной и сохранится витамин С.

2-й способ: в сковородку положить масло (на ложку муки — ложка масла), всыпать просеянную пшеничную муку, размешать и поджарить ее в течение 5–10 минут, непрерывно помешивая, до золотистого цвета. Из муки улетучивается влага, а также вещества, придающие ей специфический вкус и запах. Поджаренную таким способом муку тоже разводят охлажденным бульоном и вводят в суп за 10–15 минут до окончания варки.

11. Если в супах нет картофеля, риса, перловой крупы, макаронных изделий, многие хозяйки для повышения вязкости жидкости и лучшего вкуса добавляют в овощные супы немного пшеничной муки. Но муку нужно пассеровать на сковороде без жира.

12. Зелень петрушки, сельдерея, пастернака кладут в суп за 20–25 минут до окончания варки сырыми, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо сохраняются при нагревании.

Стручки сладкого перца нужно предварительно очистить и нашинковать. Бросать в суп можно в пассерованном или сыром виде.

13. Приности (лавровый лист, перец, соль) нужно вносить за 10–15 минут до готовности супа; лавровый лист в готовом супе не держите.

14. Суп не спешите снимать с плиты. Просто выключите огонь и дайте 10–15 минут настояться. Тогда жир в нем станет прозрачным, соберется на поверхности, а аромат будет более выдержанным.

15. Подавая готовый суп, в тарелки кладут кусочки мяса, птицы, рыбы, которые варились в супе, затем вливают бульон с овощами, добавляют рубленую зелень (укроп, петрушку), если требуется — кладут сметану.

БУЛЬОНЫ ДЛЯ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ

Слово «бульон» пришло к нам из французского языка: *bonillonne* — «образовывать пузыри», «кипеть».

Бульон — это отвар, который получают при варке мяса, костей, рыбы, птицы, грибов.

Бульоны приготавливают в зависимости от концентрации растворимых веществ: они бывают нор-

мальные и концентрированные. Для получения нормального бульона на 1 кг продукта берут 4–5 литров воды, а для концентрированного — 1,25 литра. Из 1 кг продукта получается 1 литр концентрированного бульона. Его можно развести 3–4 литрами горячей воды для получения нормального бульона.

Мясной бульон

Мясо нужно обмыть под струей холодной воды, положить в суповую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода закипела как можно быстрее.

Пену снять шумовкой. Жир также нужно снять и использовать его для пассерования овощей, иначе от длительного воздействия огня он разложится и у бульона появится привкус сала. Огонь сделать умеренным, чтобы не было бурного кипения. Через 40 минут добавить репчатый лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец горошком. Варить бульон 1,5–2 часа. За 20–30 минут до окончания варки добавить соль.

Когда мясо готово (готовность проверяется при помощи поварской иглы или вилки: если игла свободно прокалывает мясо, то оно готово), его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду. Бульон процедить и использовать для приготовления супов, борщей, мясных щей. Они будут всегда свежими. Вынутое мясо можно подавать вместе с супом или использовать для приготовления вторых блюд.

Для бульона на 500 г мяса нужно 2,5 л воды, 100 г моркови, 100 г лука, 30 г корня петрушки, перец горошком.

Бульон мясокостный

Кости промыть, разрубить, сложить в кастрюлю или сковородку. Добавить немного жира, очищенную морковь, корень петрушки, луковичу, слегка обжарить. В суповой кастрюле кости с корнями залить холодной водой, накрыть крышкой, довести до кипения. После того, как бульон закипит, крышку открыть, снять пену, избыток жиров и варить на слабом огне: говяжьи кости 3,5–4 часа, бараньи и свиные — 2–3 часа. За 2 часа до окончания варки положить куски мяса, а за 30 минут до окончания варки — соль. Готовый бульон процедить и использовать для приготовления супов, а отварное мясо — для вторых блюд.

Бульон из костей

Этот бульон варят следующим образом. Кости помельче разрубить, чтобы они лучше и быстрее выварились, промыть в теплой воде и, положив в кастрюлю, залить холодной водой. Поставить на сильный огонь. Дальше варить как мясокостный бульон, т.е. при слабом кипении с закрытой крышкой и периодически снимая жир. Продолжительность варки такая же. За час до окончания варки следует положить в бульон очищенные и слегка испеченные морковь, лук, корень петрушки. А за 30 минут до конца варки положить соль. Это придает бульону лучший вкус. Готовый бульон процедить. Говяжьи и свиные кости милодняка перед варкой рекомендуется обжарить для улучшения вкуса и внешнего вида бульона.

Естественно, бульон из костей уступает мясному и мясокостному бульону по своим вкусовым качествам. При варке из костей в бульон переходят глав-

ным образом жир и клеевые вещества. Этот бульон рекомендуется использовать при варке картофельных супов.

На 500 г костей — по 100 г моркови и репчатого лука, 30 г петрушки (корень) и 2,5–3 литра воды.

Мясной бульон быстрого приготовления

Если вы торопитесь, можно приготовить следующим образом.

Мясо промыть, срезать мякоть, пропустить ее через мясорубку, положить в кастрюлю и залить холодной водой. Выдержать 20–30 минут, а затем, не меняя воды, поставить варить. При слабом кипении бульон варить 30–40 минут. За 20 минут до окончания варки добавить соль. Бульон процедить и использовать для приготовления различных супов. А оставшееся отварное мясо может быть использовано для блюд из фарша: пирожков, запеканок и т. д.

Куриный бульон

Готовую тушку курицы, а также куриные субпродукты (голова, крылья, шея, желудок, сердце) залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения. С поверхности бульона снять пену, жир, сделать огонь тише. Через 20–30 минут добавить испеченные лук, коренья, соль и варить до готовности курицы.

В зависимости от величины и возраста птицы варка продолжается от 1 до 2 часов. Готовый бульон следует процедить. Бульон из индеек готовят так же. Гуси, утки — из-за их вкусовых качеств — очень редко используются для приготовления бульона. Не рекомендуется готовить бульон из дичи.

Рыбный бульон

Рыбный бульон — основа многих супов. Для приготовления рыбного бульона используется частиковая рыба (окунь, судак, ерш) и др.

Частиковая рыба (частик) — промысловое название группы рыб. Для их лова используют мелчайшие (частые) сети. Кроме частиковой рыбы, используют для бульона красную рыбу (северюгу, белугу, осетрину).

Не рекомендуется варить бульон из карпа, леща, сазана, воблы, т. к. он в процессе варки приобретает горьковатый вкус.

Частиковую рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, рыбу промыть, нарезать на порционные куски. Из голов вынуть жабры, а из крупных рыб — и глаза, чтобы бульон не был мутным и не горчиал. Рыба готова для варки. Ее следует опустить в кастрюлю, залить холодной водой. После закипания воды с поверхности снять пену и жир. Добавить нарезанный ломтиками лук, морковь, коренья петрушки и варить на слабом огне 30 минут. Куски сваренной рыбы вынуть, а голову и хвост варить еще 20 минут. Куски рыбы можно использовать как самостоятельное блюдо или положить в тарелки с супом.

Рыбный бульон можно также варить из костей и голов частиковой рыбы. Кости рыбы, оставшиеся после снятия филе, разрубить на части, из голов вынуть жабры; используются также плавники и хвосты. Все это тщательно промыть. Положить в кастрюлю, добавить коренья, залить холодной водой и около часа варить на медленном огне. Затем голову вынуть из бульона, отделить мякоть, а кости и хрящи продолжать варить до размягчения.

Очень вкусный бульон — из красной рыбы. Готовое филе залить холодной водой, добавить соль, лук, коренья и варить на медленном огне 40 минут. Для щей можно сварить отдельно бульон из головы, плавников и костей и отдельно — из порционных кусков. Затем оба бульона соединить вместе.

На 500 г рыбы — по 100 г моркови и репчатого лука, корень петрушки и 2–3 литра воды.

Грибной бульон

Для приготовления отвара используют свежие и сушеные грибы. Сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 15 минут, чтобы отмокли присохшие посторонние частицы. Затем хорошо промыть, залить холодной водой (на 1 кг грибов 7 л воды) и оставить для набухания; промыть, залить водой, в которой они замачивались, и варить 1,5–2 часа. Готовый отвар слить, дать ему отстояться и процедить, но не до конца. Сваренные грибы промыть для удаления остатков песка, после чего их порубить или пропустить через мясорубку и добавить в суп за 5–10 минут до окончания варки.

Для приготовления бульона из свежих грибов необходимо почистить грибы, хорошо промыть, ошпарить, залить холодной водой и варить 12–15 минут. Затем грибы вынуть, нарезать соломкой и вновь положить варить. В кипящий бульон добавить нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей.

Овощной бульон

Вымыть овощи и обрезать поврежденные места. Нарезать баклажаны, цветную капусту, стручковую

фасоль, морковь, корень петрушки, мелкий картофель. Лук вымыть и разрезать пополам.

Все овощи положить в холодную воду (на 4 порции 2 л воды) и варить примерно в течение полутора часов. Овощной бульон можно окрасить в коричневый цвет, опустив в него в начале варки немного чистой луковой шелухи в марлевом мешочке.

Добавить соль минут за 10 до окончания варки. Бульон процедить.

Бульонные домашние заготовки

Хозяйки очень выручают домашние заготовки. Если вы сварили концентрированный бульон (мясной, овощной, рыбный) в большом объеме, чем вам необходимо в данный момент, можно отлить лишнюю часть в отдельную посуду. Остывший бульон переложить в пластиковые емкости, пригодные для замораживания и поставить в морозильную камеру. Можно указать дату приготовления и вид бульона (говяжий, куриный, овощной, рыбный). Таким образом, у вас всегда под рукой готовый бульон — основа для приготовления супов.





ЩИ

Щи — это заправочный суп из белокочанной капусты — свежей или квашеной, молодой крапивы, щавеля, шпината, капустной рассады. В качестве жидкой основы используют бульон — мясной, грибной, рыбный. Готовят щи с мясом, различными мясными продуктами, гусем, уткой. Щи также могут быть вегетарианскими.

В качестве дополнительных продуктов употребляют репу, лук, морковь, корень петрушки, для некоторых видов — крупу.

В зависимости от формы нарезки капусты (шашками или соломкой) картофель нарезают брусочками или кубиками, морковь и лук — дольками или соломкой и т. д. В суп из каши часто добавляют пассерованный томат или свежие помидоры, нарезанные дольками.

Подают щи со сметаной, кроме щей на рыбном бульоне.



ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

На 500 г мяса: 900 г квашеной капусты, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 140 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 120 г томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла или маргарина, 1,7 л мясного бульона, 50 г сметаны.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, ее следует предварительно отжать).
3. Добавить 1–1,5 стакана воды или бульона, немного масла или маргарина.
4. Кастрюлю накрыть крышкой и тушить около 2 часов, периодически помешивая.
5. Пассеровать нарезанную соломкой морковь, репчатый лук, коренья петрушки.
6. Добавить томат-пюре.
7. Смешать пассерованные овощи с капустой и тушить в течение 10–15 минут.
8. В кипящий бульон ввести тушеную капусту с овощами.
9. Перед окончанием варки добавить соль, лавровый лист, перец горошком и варить.
10. Через 20–30 минут пассеровать муку (см. выше) и заправить суп.
11. Варить еще в течение 10 минут.
12. Подавать приготовленный суп со сметаной и зеленью.



ЩИ ПРОСТЫЕ МЯСНЫЕ

На 500 г говядины и 100 г ветчины: 500–600 г квашеной капусты, 120 г (2 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 200 г (2 шт.) картофеля, 30 г петрушки (коренья), 4 зубчика чеснока, соль, зелень укропа, 50 г сметаны, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон из говядины и ветчины.
2. В квашеную капусту добавить соль, нашинкованный лук, все протереть. Нарезать дольками картофель, коренья — соломкой.
3. В кипящий бульон положить подготовленную капусту с луком, коренья, дать закипеть, варить 40 минут; добавить картофель, варить 20 минут.
4. За 5–7 минут до конца варки щи посолить, положить лавровый лист, перец.



КИСЛЫЕ ЩИ ИЗ БАРАНИНЫ

На 500 г баранины: 1000 г квашеной капусты, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 50 г жира, 2 лит-ра бульона, соль.

1. Сварить мясной бульон.
2. В кипящий бульон положить промытую крупу, дать закипеть; добавить квашеную капусту и варить 30–45 минут. Спассеровать на жире измельченные лук и морковь. Соединить с кипящим бульоном. Варить до мягкости.



ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г мяса: 500 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г томата-пюре, 50 г маргарина, 50 г сметаны, 30 г петрушки (коренья), 1,9 л мясного бульона, 3 зубчика чеснока, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить мясной бульон.
2. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 10–15 минут; добавить тушеную капусту с пассерованными овощами и варить 15–20 минут до готовности. За 5–10 минут до окончания варки ввести соль и специи. Растереть чеснок иправить готовые щи.



ЩИ С СОСИСКАМИ

На 1 л воды: 150 г сосисок, 300 г свежей капусты, 200 г картофеля, 1 луковица, 400 г (4 шт.) свежих помидоров, 50 г растительного масла, 1/4 чайной ложки красного перца, соль.

1. Нарезать лук, картофель, нашинковать капусту.
2. В кипящую воду положить соль, растительное масло, лук, капусту, картофель. Дать закипеть, варить 15 минут.
3. В щи добавить нарезанные дольками помидоры, кружочками или кусочками сосиски, зелень петрушки, красный перец, варить еще 15 минут.



ЩИ НЕВСКИЕ

На 500 г мяса (говядина): 250 г сухих грибов, 600 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (коренья), 50 г топленого сала, 1 столовая ложка муки, 50 г сметаны, 2 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить грибной бульон. Подготовить обычные «щи из квашеной капусты» но на грибном бульоне.
2. Отварные грибы, мелко нашинкованные и поджаренные кусочки мяса положить в кипящие щи.
3. Измельчить чеснок и заправить готовые щи, посолить. Подавать со сметаной и зеленью.



ЩИ СБОРНЫЕ

На 600 г квашеной капусты: 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, 50 г топленого масла, 250 г отварного мяса, 250 г ветчины, 250 г колбасы, 2,5 л бульона, 2-3 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком, 20 г ветчинного сала.

1. Сварить мясной бульон. Приготовить щи из квашеной капусты.
2. В кипящие щи положить измельченный мясной набор. Довести до кипения.
3. Порубить чеснок и растереть его с ветчинным салом. Заправить щи.



ЩИ СУТОЧНЫЕ

На 500 г мяса: 700 г квашеной капусты, 150 г костей от свинокоченостей, 140 г (2 шт.) моркови, 120 г (2 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (корень), 80 г маргарина или свиного жира, 100 г томат-пюре, 1 столовая ложка муки, 2 литра мясного бульона, 50 г сметаны, 3-4 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Квашеную капусту промыть, отжать, измельчить на доске, положить в кастрюлю.
3. Добавить кости от свинокоченостей, маргарин или свиной жир, налить 1-1,5 стакана бульона, накрыть крышкой и тушить до полуготовности (2-2,5 часа).
4. На жире спассеровать морковь, лук, коренья петрушки, томат-пюре.
5. Удалить кости из кастрюли, а пассерованные овощи добавить в капусту, тушить еще в течение 20-25 минут.
6. Затем охладить в течение 8-10 часов или заморозить.
7. Мороженую капусту залить бульоном, довести до кипения и варить 30 минут.
8. Спассеровать муку (см. выше), посолить и заправить супочные щи специями.
9. При подаче в тарелку добавить рубленый чеснок, сметану, зелень.



ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)

На 500 г мяса: 50 г крупы (рисовой, перловой, овсяной, пшеница), 500 г квашеной капусты, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 130 г томатного пюре, 50 г маргарина, 30 г петрушки (корень), 2 литра мясного бульона, 3-4 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Крупу перебрать, промыть, несколько раз меняя воду.

3. В кипящий бульон всыпать подготовленную крупу и варить до полуготовности (перловую или овсяную крупу желательно сварить отдельно и добавить в готовый бульон).

4. Кислую капусту отжать, мелко порезать, потушить и тщательно смешать с предварительно спассерованными овощами (см. «Щи из квашеной капусты»).

5. Соединить кипящий бульон с капустой и овощами и варить еще в течение 20-30 минут.

6. Перед окончанием варки необходимо добавить соль, специи.

7. Варить еще в течение 10 минут.

8. Растереть чеснок с солью и заправить этой смесью готовые щи.

9. Подавать к столу готовые щи со сметаной и зеленью.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

На 500 г мяса: 600 г (1/3 кочана) свежей капусты, 70 г (1 шт.) репы, 50 г томатного пюре или 200 г (2-3 шт.) красных помидоров, 100 г (2 шт.) моркови, 50 г маргарина, 20 г петрушки (корень), 150 г (2 шт.) репчатого лука, 2 чайные ложки муки, 1,8 литра мясного бульона, 50 г сметаны, зелень петрушки или укропа, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить мясной бульон.

2. Очистить капусту, обмыть холодной водой и нарезать соломкой.

3. Морковь очистить, промыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

4. Нарезать лук, морковь, репу (можно готовить без репы), корень петрушки, спассеровать на маргарине. Томат пассеровать отдельно от овощей.

5. В кипящий бульон положить нарезанную капусту, довести до кипения, добавить пассерованные овощи и варить 20-25 минут на медленном огне.

6. За 5-10 минут до окончания варки в щи добавить нарезанные дольками красные помидоры или пассерованный томат, пассерованную муку (см. выше), разведенную бульоном или водой, и соль.

7. Одновременно со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью.

8. Щи подавать со сметаной, посыпать зеленью петрушки или укропа.



ЩИ ЛЕТНИЕ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г мяса: 500 г ранней капусты, 500 г молодого картофеля, 150 г (2–3 шт.) моркови, 2 луковицы, 200 г помидоров, 2 литра мясного бульона, соль, зелень, 50 г сметаны, 30 г петрушки (корень).

1. Сварить мясной бульон.
2. Очистить, промыть, нарезать морковь, петрушку. Капусту нарезать на дольки (на 4–6 частей).
3. В кипящий бульон положить очищенный целый картофель. Варить 10 минут. Затем добавить нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту долями.
4. Перед подачей к столу положить нарезанные на дольки помидоры, дать бульону прокипеть.
5. Подавать щи со сметаной.



КИСЛЫЕ ЩИ С БОБАМИ И ЯЧНЕВОЙ КРУПой

На 400 г свинины: 1 кг квашеной капусты, 3/4 стакана бобов, 2 литра воды, пол-стакана ячневой крупы, луковица, соль.

1. Вымочить бобы 6–8 часов, обдать кипятком.
2. Мясо залить холодной водой, поставить варить, удалить пену, добавить вымоченные бобы, квашеную капусту, ячневую крупу.
3. Измельчить лук, добавить в щи; все продукты сварить до мягкости, заправить.
4. Мясо подавать на отдельном блюде или мелко нарезать и положить в щи.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г мяса: 600 г (1/3 кочана) свежей капусты, 300 г (3 шт.) картофеля, 100 г (2 шт.) репчатого лука, 100 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (корень), 50 г томат-пюре или 200 г (2–3 шт.) красных помидоров, 50 г маргарина, 1,8 литра мясного бульона, 50 г сметаны, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Овощи очистить, промыть.
3. Нарезать морковь и петрушку небольшими кубиками.
4. Капусту разрезать на крупные доли (на 4–6 частей).
5. Картофель промыть, очистить и нарезать мелкими брусочками.
6. В кипящий бульон положить подготовленную капусту, довести до кипения.
7. Затем положить картофель и варить на медленном огне 10–15 минут.
8. Спассеровать морковь, лук, корень петрушки, добавить в кипящие щи и варить до готовности.
9. За 5–10 минут до окончания варки добавить пассерованный томат или свежие, нарезанные дольками помидоры, соль, специи.
10. Подавать щи со сметаной и зеленью петрушки или укропа.



Щи из свежей капусты (постные)

На 400 г ($\frac{1}{4}$ кочана) капусты: 600 г (5–6 шт.) картофеля, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 140 г (2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) помидоров, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1,7 литра воды, 2–3 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Овощи вымыть и почистить.
2. Нарезать предварительно подготовленные белокочанную капусту шашечками, картофель и морковь — кубиками, помидоры — дольками, репчатый лук — полукольцами.
3. Спассеровать нарезанные овощи на подсолнечном масле.
4. В конце пассерования положить помидоры и пассеровать еще 5 минут.
5. В кипящую воду опустить нарезанный картофель, дать закипеть.
6. Через несколько минут положить капусту. Варить до готовности. Посолить.
7. Затем добавить пассерованные с помидорами овощи.
8. Заправить специями и довести до кипения.
9. Растереть дольки чеснока с солью и добавить в готовый суп.
10. В готовые щи можно положить нарезанный укроп или петрушку.



Щи зеленые

На 500 г мяса: 250 г щавеля, 500 г шпината, 400 г (3–4 шт.) картофеля, 70 г петрушки (коренья), 100 г (1 шт.) лука репчатого, 100 г лука зеленого (петро), 60 г маргарина или сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1,9 литра мясного бульона, 3 яйца, 50 г сметаны, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
2. Перебрать и промыть в холодной воде щавель и отдельно шпинат.
3. Щавель припустить в собственном соку, а шпинат отварить в кипящей воде.
4. Соединить щавель и шпинат, пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито.
5. В кипящий бульон положить очищенный картофель и варить до полуготовности.
6. Отдельно на масле или жире, снятом с бульона, спассеровать лук, добавить муку и снова слегка поджарить.
7. В суп положить нарезанный лук, корень петрушки, пюре из щавеля и шпината, добавить соль и специи.
8. Минут за 10 до окончания варки заправить щи пассерованным луком и мукой. Можно также положить щавель и шпинат не протирать, а положить нарезанными. Если шпината нет, тогда следует увеличить норму щавеля до 500 г.
9. Подавать щи со сметаной и яйцами, сваренными вкрутую.



Щи из КАПУСТНОЙ РАССАДЫ

На 500 г мяса: 800 г рассады, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (кореньев), 50 г маргарина, 1 столовая ложка муки, 50 г сметаны, 1,8 л мясного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон. Очищенные корни и лук нарезать дольками и поджарить на масле.

2. Рассаду очистить от корней, разрезать на 2-3 части, промыть, ошпарить в кипятке, откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Залить кипящим бульоном. Добавить соль, лавровый лист, перец горошком и варить 15-20 минут. Спассеровать муку и добавить в кастрюлю.



Щи из КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

На 40 г сухих белых грибов: 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 30 г петрушки (кореньев), 100 г томат-пюре, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 столовую ложку муки, 1,7 литра грибного бульона, 50 г сметаны, зелень, соль, лавровый лист, перец горошком.

Сварить грибной бульон, процедить. Отваренные грибы промыть и мелко нарезать. Капусту измельчить и тушить. Мелко нарезанные овощи спассеровать. В бульон положить грибы и тушеную капусту с овощами. Спассеровать муку, заправить щи солью, специями и варить 5-10 минут.



Щи с КРАПИВОЙ

На 500 г мяса: 1000 г молодой крапивы, 300 г щавеля, 50 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (кореньев), 120 г (2 шт.) репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 г маргарина, 1 столовая ложка муки, 2-3 крутых яйца, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Верхние листья молодой крапивы перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде 2-3 минуты, откинуть и протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку.

3. Предварительно подготовленный щавель припустить в собственном соку.

4. Нарезать кубиками корни, порубить лук, натереть на крупной терке морковь и все спассеровать на маргарине.

5. За 2-3 минуты до конца пассерования овощей добавить мелко нарезанный зеленый лук.

6. В кипящий бульон добавить пюре из крапивы, принужденный протертый щавель, пассерованные овощи и варить 10-15 минут.

7. За 2-3 минуты до окончания варки добавить соль по вкусу.

8. Спассеровать муку (см. выше), добавить в щи и варить еще 5 минут.

9. Подавать, положив в тарелку половинку яйца, заправить сметаной.



Щи из квашеной капусты с головизной

На 900 г головизны (сырой): 900 г квашеной капусты, 2 луковицы, 30 г петрушки (коренья), 100 г томата-пюре, 50 г маргарина, 1 столовая ложка муки, 1,8 литра бульона, зелень.

1. Сварить бульон из голов и хрящей осетровой рыбы и процедить. Отваренную мякоть нарезать ломтиками и хранить в бульоне до подачи щей.

2. Капусту измельчить, положить в кастрюлю и залить 1 стаканом бульона, добавить маргарин и тушить 2–2,5 часа до мягкости. Спассеровать овощи с томатом-пюре, смешать с капустой и тушить 10–15 минут; добавить в бульон и варить 10 минут.

**Щи из сушеных овощей**

55 г капусты, 15 г моркови, 20 г лука, 20 г петрушки, 80 г картофеля, 75 г томат-пюре, 1 столовая ложка муки, 50 г топленого свиного сала или маргарина, 1,8 л бульона, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Овощи, промыть, раздельно замочить на 3–4 часа, откинуть на сито, дать стечь воде. Спассеровать коренья и лук с жиром сначала в закрытой посуде, а затем, добавив томат-пюре, в открытой; добавить картофель, капусту, коренья, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. Спассеровать муку, добавить в щи и варить еще 5 минут.

**Щи из квашеной капусты со сметками**

На 200 г соленых сметок: 600 г квашеной капусты, 1 морковь, 40 г петрушки, сельдерея (коренья), 2 луковицы, 100 г томата-пюре, 1 столовая ложка муки, 50 г растительного масла, 1,8 литра воды или рыбного бульона, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Квашеную капусту потушить.

2. Спассеровать лук, морковь, петрушку, сельдерей (коренья) с томатом-пюре. Заложить капусту в кипящую воду или рыбный бульон; добавить спассерованные овощи. Вымыть в холодной воде сметки. /Добавить соль, лавровый лист, перец и сметки. Спассеровать муку, добавить в щи и варить еще 10 минут.

**Щи рыбные в горшочках**

На 300 г рыбы: 2 луковицы, 50 г петрушки, 50 г сельдерея (коренья), 400 г шпината, 200 г щавеля, 4 шт. яиц, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 2 литра рыбного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить из рыбы бульон, добавив в конце варки коренья, лук; бульон процедить и варить в нем нарезанную на порции рыбу (морской окунь, треска).

2. Шпинат, щавель порезать, добавить в бульон и варить до полуготовности. В горшочки положить отваренную рыбу, залить готовыми щами, протушить.



ЩИ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

На 200 г рыбных консервов: 600 г свежей или квашеной капусты, 80 г репы, 100 г (1 шт.) моркови, 20 г петрушки (корень), 100 г (1 шт.) репчатого лука, 40 г зеленого лука, 50 г томат-пюре, 100 г (2 шт.) свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 2 литра воды, соль, зелень. Специи: лавровый лист, перец горошком.

1. Нарезать брусочками репу, морковь, репчатый лук, петрушку, спассеровать на сковороде.
2. Капусту нарезать квадратиками.
3. Спассеровать томат-пюре, помидоры нарезать дольками.
4. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения.
5. Добавить пассерованные корни и пассерованный томат-пюре.
6. Варить 20–25 минут.
7. За 10 минут до окончания варки щи заправить солью, специями, жидкой массой от рыбных консервов.
8. Густую часть консервов предварительно прогреть.
9. В тарелку положить прогретые консервы, налить готовые щи.
10. Посыпать зеленью петрушки или укропа, добавить мелко нарезанный зеленый лук.
11. Щи употребляются сразу.
12. Хранению не подлежат.

**ЩИ ИЗ ЩАВЕЛЯ С ГРЕНКАМИ**

На 600 г щавеля: 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (корень), 50 г сливочного масла, 100 г молока, 2 яйца, 300 г белого хлеба для гренок, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Перебрать и тщательно промыть предварительно подготовленный щавель.
2. Половину нормы отпущенного щавеля припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито.
3. Репчатый лук, нарезанный тонкими пластинками, корень петрушки спассеровать на сливочном масле.
4. В кипящий бульон положить протертый щавель, пассерованные овощи, дать закипеть, варить 20 минут.
5. Перебрать и промыть еще столько же щавеля, нарезать на две-три части.
6. За 10 минут до окончания варки добавить в кастрюлю подготовленный свежий щавель, соль, перец, лавровый лист.
7. Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока.
8. Из подготовленного белого хлеба приготовить мелкие гренки.
9. При подаче положить в тарелку гренки, налить ично-молочную смесь, щи и посыпать мелко нарезанной зеленью.
10. Употреблять желательнее в горячем виде.



ЩИ ПОСТНЫЕ ПРОСТЫЕ (НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ)

На 600 г квашеной капусты: 300 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г томат-пюре, 1 чайная ложка сахара, 3 столовые ложки постного масла, 1,8 литра воды или овощного бульона, 1 столовая ложка муки, 2-3 зубчика чеснока, соль, петрушка, укроп, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить овощной бульон.
2. Квашеную капусту промыть, отжать, измельчить на доске, положить в глубокую сковородку, подлить 1-1,5 стакана воды или овощного бульона, немного постного масла, накрыть крышкой и тушить до мягкости.
3. Отдельно спассеровать лук, морковь, томат-пюре, добавить соль. Смешать с капустой и продолжать тушить до темно-красного цвета, постоянно помешивая (10-15 минут).
4. В суповой кастрюле закипятить воду или овощной бульон, положить картофель и варить 10 минут.
5. Добавить подготовленную капусту, специи и продолжать варить. Спассеровать муку, добавить в щи и варить 10-15 минут.
6. Перед окончанием варки добавить соль, лавровый лист, перец горошком.
7. Накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться 15-20 минут.
8. Подавать с рубленным чесноком, мелко нарезанной петрушкой и укропом.



ЩИ ПОСТНЫЕ БОГАТЫЕ (НА ВЕЛИКИЙ ПОСТ)

На 40 г сухих грибов: 600 г квашеной капусты, 200 г картофеля, 100 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 100 г томат-пюре, 1 чайная ложка сахара, 3 столовые ложки постного масла, 1,8 литра грибного бульона, 1 столовая ложка муки, соль, петрушка, укроп, лавровый лист, перец горошком.

1. Замочить в холодной воде сухие грибы и отдельно — фасоль.
2. Сварить грибной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
3. Овощи протушить так же, как и в предыдущем рецепте.
4. В кипящий бульон положить фасоль и варить до готовности.
5. Добавить картофель. Варить 10 минут.
6. Затем добавить тушеную капусту, смешанную с пассерованными овощами, и продолжать варку.
7. Добавить промытые отваренные грибы, нарезанные кубиками.
8. Спассеровать муку, смешать со щами и варить еще 10-15 минут.
9. Перед окончанием варки добавить соль, лавровый лист, перец горошком.
10. Накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться 15-20 минут.
11. Подавать суп с грибами и зеленью.





Борщи

Борщи в русской кухне являются столь же распространенными первыми блюдами, как и щи. Во все борщи кладут свеклу, томат-пюре или помидоры, лук, морковь, петрушку (коренья), зелень. Готовят их на мясном (говядина, баранина, свинина) и грибном бульонах, реже — на бульоне из уток и гусей. Используют для борщей также свинокочености.

Основой любого борща является свекла, пассерованные овощи и белокочанная капуста.

Свеклу для борща готовят несколькими способами.

1. Свеклу промыть, очистить. В сыром виде натереть на крупной терке, пассеровать с жиром.

2. Свекла вареная. Промытую, очищенную свеклу целиком сварить в воде с небольшим количеством уксуса или лимонной кислоты, а неочищенную — без них. Неочищенную свеклу после варки очистить. Готовую свеклу нарезать ломтиками или соломкой, положить в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатом.

3. Свекла тушеная. Свеклу промыть, очистить и нарезать соломкой, ломтиками или натереть на крупной терке. Залить небольшим количеством (только покрыть свеклу) воды или бульона. Добавить жир, уксус, томат-пюре и тушить на медленном огне.

4. Свекольный настой. Готовят для подкрашивания борща. Ярко окрашенную свеклу очистить, нарезать ломтиками или натереть на крупной терке, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса и поставить на слабый огонь. Довести до кипения. Через 10–15 минут снять с огня, настоять на теплой плите 20–30 минут и процедить.

Пассерование свеклы. Свеклу, морковь, коренья петрушки, лук нарезать соломкой, сложить в суповую кастрюлю, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или добавить 1–2 столовые ложки масла), закрыть крышкой и поставить овощи тушить, помешивая, чтобы не пригорели. Через 15–20 минут добавить нашинкованную капусту, перемешать и тушить еще 20 минут. Затем овощи залить подготовленным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей.

В борщ добавляют картофель и свежие помидоры. Их также нарезают дольками и кладут за 5–10 минут до окончания варки. В тарелки с готовым борщом, кроме мяса, кладут вареную ветчину, сосиски или колбасу. Заправляют борщ сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Из истории борща. Слово «борщ» известно с давних времен. В старославянском языке бурак имел название «бърць». А поскольку обязательной частью любого блюда был бурак, его и называли «борщ».



БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

На 500 г мяса: 400 г свеклы, 200 г (1 шт.) картофеля, 200 г белокочанной капусты, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 80 г томата-пюре, 50 г маргарина или сливочного масла, 30 г петрушки (коренья), 3 столовые ложки 3%-ного столового уксуса, 1 столовая ложка сахара, 2 литра мясного бульона, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Предварительно подготовленную капусту нарезать соломкой, очищенный и промытый картофель — брусочками.

3. Свеклу тушить (см. выше) с томатом-пюре.

4. Предварительно подготовленную морковь натереть на терке, лук очистить и нарезать полукольцами, корень петрушки измельчить и пассеровать на маргарине или сливочном масле.

5. В кипящий бульон положить нарезанный картофель и варить 10–15 минут.

6. Добавить в кастрюлю с бульоном подготовленную капусту.

7. Затем положить пассерованные овощи, тушеную свеклу с отваром и варить до готовности.

8. Подавать приготовленный борщ со сметаной и зеленью.



БОРЩ СИБИРСКИЙ

На 250 г вареных фрикаделек: 200 г капусты белокочанной, 1 свекла, 100 г картофеля, 100 г фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 40 г сливочного масла или маргарина, 80 г томата-пюре, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 столовая ложка сахара, 2 литра мясного бульона, 2–3 зубчика чеснока, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить фарш для фрикаделек: мясо пропустить через мясорубку, соединить с мелко нарезанным луком, сырым яйцом, водой, черным молотым перцем, солью и размешать.

2. Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 5–6 часов. Отварить ее до готовности в этой же воде. Сварить мясной бульон.

3. Оформить в шарики, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством подсоленной воды и варить на медленном огне 5–10 минут. Снять с огня, дать остыть. Капусту нарезать соломкой, картофель брусочками. Протушить свеклу.

4. Натереть на крупной терке морковь, лук нарезать полукольцами, измельчить корень петрушки, пассеровать на сливочном масле или маргарине.

5. Положить картофель, варить 10 минут, добавить капусту, дать закипеть, посолить. Добавить овощи, тушеную свеклу и продолжать варку. За 5 минут до окончания положить вареную фасоль. Заправить специями, чесноком, растертым с солью. При подаче положить в тарелку мясные фрикадельки (5–6 штук).



БОРЩ ОТ МОЕЙ БАБУШКИ

На 500 г мяса: 200 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г фасоли, 200 г капусты белокачанной, 50 г маргарина, 2 моркови, 1 луковица, 30 г петрушки (коренья), 50 г томата-пюре, 50 г сметаны, соль, зелень.

1. Белую фасоль перебрать, промыть, замочить на 5–6 часов для набухания. Затем отварить ее до готовности в этой же воде.

2. Сварить мясной бульон. Можно мясо и фасоль одновременно залить холодной водой в кастрюле, дать закипеть, снять пену и жир, варить 1,5–2 часа на медленном огне.

3. В другую кастрюлю с холодной воде опустить неочищенную свеклу, варить ее 1 час с момента закипания. Так же отварить морковь.

4. Слить горячую воду, налить снова холодной воды, опустить в нее сваренные свеклу и морковь и дать 10 минут настояться. Затем слить холодную воду, морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке или нарезать ломтиками.

5. В кипящий бульон положить очищенный картофель и варить до полной готовности.

6. Готовый картофель вынуть из бульона, размять вилкой и снова положить в бульон.

7. Добавить свеклу и морковь, фасоль, мелко нашинкованный лук и дать закипеть.

8. Нарезать капусту и опустить в борщ, посолить. Варить 10 минут.

9. На сковороду положить жир, немного прожарить томат-пюре, добавить в борщ.



БОРЩ «НАТАЛЬЯ»

На 500 г постной свинины: 400 г белокачанной капусты, 400 г (4–5 шт.) картофеля, 250 г (2 шт.) свеклы, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 70 г томата-пюре, 1–2 чайные ложки уксуса, 50 г сметаны, 2–3 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 1,8 литра бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Свеклу обмыть, очистить, нарезать соломкой.

3. В сковороду налить растительное масло, добавить свеклу, тушить 20–30 минут.

4. Затем добавить немного бульона, томат-пюре, уксус.

5. Отдельно нашинковать репчатый лук, натереть на крупной терке морковь, спассеровать (см. выше).

6. В кипящий бульон положить нарезанный крупными кубиками картофель, варить в течение 10 минут.

7. Добавить тонко нашинкованную капусту, тушеную свеклу, спассерованные морковь и репчатый лук.

8. Варить в течение 20 минут.

9. Заправить специями, чесноком, растертым горошком.

10. Подавать приготовленный борщ со сметаной и зеленью.



БОРЩ МОСКОВСКИЙ

На 300 г мяса с косточками: 400 г (1 шт.) свеклы, 300 г капусты белокачанной, 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) лука репчатого, 30 г петрушки (коренья), 80 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки 3%-го уксуса, 2 литра бульона, 150 г свинокоченных костей, 120 г сосисок, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясокостный бульон. В него добавить кости от ветчины и копченую свиную грудинку. Готовый бульон процедить.

2. Приготовить свекольный настой (см. выше).

3. Протушить свеклу.

4. Мясо говядины и окорок нарезать небольшими кусочками, сосиски — кружочками.

5. В кипящий бульон положить нарезанную капусту, варить 10–15 минут, добавить тушеную (с томат-пюре) свеклу, пассерованные овощи и варить до готовности. Пассеровать муку.

6. За 5–10 минут до окончания варки борщ посолить, заправить сахаром, специями, пассерованной мукой. Нарезанные мясные продукты залить бульоном, довести до кипения и варить 5 минут.

7. При подаче в тарелку ввести свекольный настой, мясной набор, налить борщ, положить сметану и посыпать зеленью.

**БОРЩ ФЛОТСКИЙ**

На 500 г мяса с косточками: 500 г свеклы, 400 г картофеля, 250 г капусты белокачанной, 2 моркови, 2 луковичы, 30 г петрушки (коренья), 80 г томата-пюре, 40 г свиного топленого масла, 1 столовая ложка сахара, 3 столовые ложки 3%-го уксуса, 1,8 литра бульона, 50 г сметаны, 2–3 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясокостный бульон. В него добавить бекон и отварить его.

2. Очистить свеклу, морковь, петрушку, репчатый лук. Все нарезать ломтиками, свежую капусту — квадратиками, картофель — кубиками.

3. Протушить отдельно свеклу.

4. Пассеровать овощи.

5. Соединить свеклу с пассерованными овощами, добавив в конце тушения сахар.

6. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, дать закипеть. Через 5–10 минут — нарезанную капусту, через 5 минут — тушеную свеклу с пассерованными овощами, довести до кипения.

7. Посолить, ввести специи и все проварить в течение 5–7 минут.

8. Добавить в бульон чеснок, растертый со свиным салом.

9. Нарезать ломтиками отваренный бекон.

10. При подаче в тарелку можно добавить свекольный настой (см. выше), кусочки вареного бекона, сметану, посыпать борщ измельченной зеленью.



БОРЩ УКРАИНСКИЙ

На 500 г мяса: 400 г картофеля, 400 г капусты, 250 г свеклы, 150 г свежих помидоров, 100 г томата-пюре, 30 г петрушки (коренья), 1 луковица, 20 г свиного сала, 2 чайные ложки сливочного масла, 25 г уксуса, 100 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон, процедить.
2. Очистить картофель и свеклу, нарезать соломкой.
3. Поставить свеклу тушить, добавив жир, томат-пюре, уксус, немного бульона.
4. Спассеровать со сливочным маслом лук, нарезанный кубиками, белые коренья, морковь.
5. Отдельно на сухой сковороде поджарить муку до золотистого цвета.
6. Смешать обе пассеровки, развести бульоном и довести до кипения.
7. В кипящий мясной бульон положить картофель, варить 10–15 минут.
8. Добавить капусту, тушеную свеклу, соль, варить в течение 5–10 минут.
9. Ввести поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец, варить до готовности.
10. Сало растереть с чесноком, добавить помидоры, нарезанные небольшими дольками.
11. Борщ заправить салом с помидорами, быстро довести до кипения, снять с огня.
12. Приготовленный борщ должен настояться 20–30 минут.



БОРЩ ПРАЗДНИЧНЫЙ

На 4–5 шт. куриных бедрышек: 400 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 1 морковь, 3 шт. свеклы средних размеров, 1 луковица, 50 г томатной пасты, $\frac{1}{2}$ лимона, 50 г сливочного масла, 3 литра воды, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сахарного песка, соль, зелень, лавровый лист, перец черный молотый.

1. На дно кастрюли положить подготовленные куриные бедрышки, очищенный картофель и морковь целиком, залить 2,5 литрами воды и поставить на огонь. Дать закипеть, снять пену, варить на медленном огне 45 минут. Свеклу промыть (отвар потом тоже пойдет в борщ), положить в отдельную кастрюлю, залить 1 литром воды и отварить.
2. Нашинковать капусту, достать картофель из борща, растолочь на рубленой капусте и все запустить к бедрышкам. Дать борщу закипеть и посолить по вкусу. Нарезать лук, вареную морковь из борща, натереть на крупной терке вареную свеклу.
3. В глубокую сковороду положить сливочное масло, репчатый лук, дать чуть пропариться, добавить морковь, натертую свеклу, томатную пасту. Выжать в сковороду поверх всего лимон, все перемешать и спассеровать.
4. В кастрюлю с борщом сначала добавить жидкость, оставшуюся от свеклы, и сахарный песок (он уравновесит лимонную кислоту), спассерованные овощи, размешать и дать немного прокипеть.
5. Дать борщу настояться.



БОРЩ С ФАСОЛЬЮ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

На 2-2,5 литра воды: 100 г фасоли, 300 г сосисок, сарделек или отварного мяса, 200 г (2-3 шт.) картофеля, 150 г (1 шт.) свеклы, 300 г свежей капусты, 100 г квашеной капусты, 50 г растительного масла, 150 г (2 шт.) репчатого лука, 100 г (2 шт.) моркови, 50 г сметаны, соль, свежая зелень.

1. Замочить фасоль на 2-3 часа.
2. Тщательно вымыть свеклу, но не очищать.
3. В кипящую воду положить подготовленную фасоль, свеклу, дать закипеть, варить, пока свекла не станет мягкой.
4. Очистить картофель, целым положить в борщ, варить 15 минут.
5. Нарезать свежую капусту квадратиками, добавить в борщ.
6. Очистить лук, нашинковать, морковь натереть на крупной терке.
7. Протушить на растительном масле лук и морковь, добавить 100 г квашеной капусты, протушить, положить в бульон.
8. Вынуть свеклу, очистить, натереть на крупной терке, бросить в борщ, можно добавить стопку капустного рассола для вкуса.
9. Нарезать на кусочки сосиски, сардельки или отварное мясо, положить в борщ.
10. Вынуть сваренный картофель, растереть деревянной толкушкой, бросить снова в борщ, добавить лавровый лист, дать закипеть и настояться.

**БОРЩ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
(на Великий пост)**

На 600 г квашеной капусты: 1 свекла, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 30 г петрушки (коренья), 50 г томат-пюре, 1 чайная ложка сахара, 75 г постного масла, 1,8 литра воды или овощного бульона, 1 столовая ложка муки, 2-3 зубчика чеснока, соль, петрушка, укроп, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»), мясо вынуть, бульон процедить.
2. Порезать крупно квашеную капусту.
3. Промыть свеклу, очистить от кожуры, натереть на крупной терке.
4. В кипящий бульон добавить половину квашеной капусты и половину подготовленной свеклы.
5. Другую половину капусты и свеклы припустить в масле.
6. Добавить муку, развести водой, тушить до мягкости.
7. Тушеную капусту и свеклу ввести в кипящий бульон, продолжать варить.
8. Мясо нарезать кусочками, снова положить в кастрюлю с бульоном.
9. Мелко нарезать ветчину, ввести в борщ, добавить перец горошком, капустный рассол, довести до кипения.
10. Варить на слабом огне еще 25 минут.
11. Заправить сметаной незадолго до подачи.



БОРЩ С ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛОЙ

На 2 л воды: 150 г свеклы, 1-2 моркови, 1 луковица, 400 г (4-5 шт.) картофеля, 40 г сушеных грибов, 80 г сливочного масла, 50 г сметаны, 30 г петрушки (коренья), 2 желтка, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Квашеную капусту промыть, отжать, измельчить на доске, положить в глубокую сковороду, подлить 1-1,5 стакана воды или овощного бульона, немного постного масла, накрыть крышкой и тушить до мягкости (1,5-2,5 часа), периодически помешивая.

2. Свеклу промыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды или овощного отвара, добавить немного постного масла, уксуса, томат-пюре и тушить на медленном огне, периодически помешивая.

3. Отдельно спассеровать предварительно подготовленные лук, морковь, корень петрушки, нарезанные соломкой.

4. В кипящую воду или овощной отвар положить картофель и варить 10 минут.

5. Добавить в кипящий отвар тушеную свеклу, дать закипеть.

6. Положить тушеную капусту, пассерованные овощи и продолжать варить 20 минут.

7. Спассеровать муку, добавить в борщ соль, сахар и специи. Все варить еще 10 минут.

8. Подавать борщ с рубленным чесноком, мелко нарезанной зеленью.

**БОРЩ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРИБАМИ И КВАСОМ**

На 3 литра кваса: 200 г сухих грибов, 2 луковицы, 500 г свеклы, 4 моркови, 30 г петрушки (корень), 30 г сельдерея (корень), 50 г растительного масла, соль.

Сварить сушеные белые грибы до готовности, нарезать соломкой. Свеклу помыть, испечь в духовке, нарезать соломкой. Спассеровать морковь, лук, петрушку. Почистить и нарезать дольками картофель. В кипящей воде спассеровать картофель, затем овощи варить 10 минут. Добавить грибы, мелко нарезанную свеклу, влить хлебный квас, положить лавровый лист, перец горошком. Варить борщ до готовности.

**БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ГРИБАМИ**

На 50 г грибов: 200 г чернослива, 600 г свеклы, 400 г белокачанной капусты, 2 моркови, 2 луковицы, 30 г петрушки, 50 г топленого масла, 80 г томат-пюре, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сахара, 1,9 литра грибного бульона, 50 г сметаны, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Потолочь сухие грибы. Свеклу промыть, испечь в духовке, охладить, очистить, мелко нарезать.

2. Очистить и нашинковать репчатый лук, морковь, коренья петрушки, сельдерея, посолить, спассеровать на растительном масле. Все сложить в кастрюлю залить квасом, варить до готовности.



БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1,8 литра воды: 200 г белокачанной капусты, 200 г чернослива, 250 г свеклы, 1 луковица, 30 г петрушки (корень), 30 г сельдерея, 25 г томат-пюре, 25 г уксуса, 80 г растительного масла, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Приготовить грибной бульон.
2. Отваренные грибы тщательно промыть, нарезать соломкой.
3. Свеклу отварить, нарезать соломкой или ломтиками.
4. Чернослив промыть, залить водой и отварить в небольшом количестве воды. Отвар слить отдельно (можно варить и без чернослива).
5. Лук, морковь, корень петрушки, капусту нарезать соломкой. Морковь и петрушку спассеровать на топленом масле отдельно. Нарезанный лук спассеровать вместе с измельченными грибами.
6. В кипящий грибной бульон добавить отвар чернослива, дать закипеть, положить подготовленную капусту. Добавить вареную свеклу, пассерованные с грибами овощи, дать закипеть.
7. Ввести томат-пюре или свежие помидоры, нарезанные дольками.
8. Спассеровать муку и за 5–10 минут до окончания варки добавить ее в борщ, посолить, всыпать сахар, заложить специи.
9. В тарелку с борщом положить вареный чернослив и сметану.

**БОРЩ С КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ**

300 г (2 шт.) свеклы, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 150 г жирной ветчины или варено-копченой грудинки, 200 г сметаны, 70 г клюквенного сока, 40 г пшеничной муки, 20 г растительного масла, 2 шт. овощного бульона «Магги Оливик», 1 зубчик чеснока.

1. Тщательно промыть свеклу, отварить до готовности, очистить, натереть на крупной терке.
2. Очистить репчатый лук, нарезать мелкими кубиками.
3. Предварительно подготовленный чеснок нарубить мелкими кусочками.
4. Спассеровать подготовленный лук на растительном масле, добавить чеснок.
5. Натертую свеклу положить в сковороду, влить клюквенный сок, тщательно перемешать, довести до кипения.
6. Нарезать тонкими ломтиками ветчину.
7. Приготовить на овощном кубике 1 литр бульона, добавить к нему свеклу, ветчину, дать закипеть.
8. Размешать сметану с мукой, разбавить холодной кипяченой водой, помешивая, влить в борщ, дать закипеть, отключить огонь.
9. Приготовленный борщ должен настояться под крышкой.
10. Подавать с мелко нарубленной зеленью петрушки.



БОРЩ ЗЕЛЕНЬ

На 50 г сушеных грибов: 300 г свеклы, 500 г картофеля, 100 г (1 шт.) моркови, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 75 г зеленого лука, 200 г шпината, 200 г щавеля, 50 г маргарина, 2 литра готового бульона, 2 яйца, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль, укроп, 50 г сметаны.

1. Приготовить грибной бульон или овощной отвар (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Хорошо вымыть и сварить клубни свеклы. Отвар сохранить.

3. Пассеровать коренья, нарезанные ломтиками, и лук. За 2–3 минуты до окончания пассерования присоединить зеленый лук, нарезанный по 2–2,5 см.

4. Очистить и нарезать ломтиками или дольками картофель.

5. Вымыть под проточной водой отдельно щавель и шпинат, разрезав на 2–3 части крупные листья.

6. В грибной бульон или овощной отвар заложить свеклу, нарезанную ломтиками, коренья, картофель, специи, соль и варить 20–25 минут.

7. За 5–8 минут до окончания варки в борщ положить сначала шпинат, а потом щавель.

8. Добавить свекольный отвар и заправить борщ сахаром.

9. Уксус прибавить по вкусу.

10. Отдельно сварить яйца.

11. Борщ подавать с половиной яйца, сметаной и укропом.

**БОРЩ ЛЕТНИЙ С МИНАЕМ**

На 2 литра рыбного бульона: 600 г рыбы, 200 г (2 шт.) свежих помидоров, 300 г (3–4 шт.) картофеля, 100 г (1 шт.) моркови, 300 г молодой свеклы, 200 г кабачков, 50 г зеленого лука, соль, зелень сельдерея, лавровый лист.

1. Предварительно подготовленную рыбу нарезать на небольшие кусочки.

2. Приготовить рыбный бульон или овощной отвар (см. «Бульоны для заправочных супов»).

3. Нарезать соломкой предварительно подготовленную свеклу вместе со стеблями.

4. Очищенную и промытую морковь нарезать небольшими кубиками.

5. В кипящий рыбный бульон положить подготовленную свеклу, морковь, варить при слабом кипении 10–15 минут.

6. Листья свеклы промыть, нарезать соломкой, ошпарить кипятком.

7. Очистить и нарезать кабачки, томаты, картофель.

8. Подготовленные листья свеклы, кабачки, помидоры, картофель добавить в кастрюлю со свеклой и морковью.

9. Ввести зелень сельдерея, лавровый лист, посолить и варить до готовности.

10. Подавая приготовленный борщ на стол, в тарелки положить сметану и мелко нарезанный зеленый лук.



БОРЩ ЗЕЛЕННЫЙ С РЫБОЙ

На 600 г рыбы (сом): 300 г свеклы, 500 г (5 шт.) картофеля, 100 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (коренья), 100 г (1 шт.) репчатого лука, 250 г щавеля, 250 г шпината, 50 г жира, по 10 г муки и сахара, 20 г 3 %-ного уксуса, 2 литра рыбного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями.
2. Приготовить рыбный бульон или овощной отвар (см. «Бульоны для заправочных супов»).
3. Очистить и промыть лук, морковь и петрушку.
4. Спассеровать предварительно подготовленные лук, морковь, петрушку с мукой.
5. Очистить свеклу от кожуры и сварить целиком, предварительно тщательно вымыв и нарезать соломкой.
6. Щавель и шпинат хорошо промыть, измельчить или приготовить пюре.
7. В кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель, варить 10–15 минут.
8. Добавить предварительно подготовленную свеклу, пюре из щавеля и шпината, пассерованные овощи.
9. Заправить борщ солью, сахаром, уксусом, специями.
10. Подавать приготовленный борщ с кусочком отваренной рыбы.

**БОРЩ РЫБНЫЙ С ГРИБАМИ**

На 400 г рыбного филе: 300 г свеклы, 200 г белокочанный капусты, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 50 г сухих грибов, 2 столовые ложки муки, 50 г сметаны, 60 г сливочного масла, 20 г 3 %-ного уксуса, 2 литра грибного бульона, соль, зелень укропа, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить грибной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Свеклу промыть, почистить, в сыром виде натереть на крупной терке, спассеровать.
3. Отдельно спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить пшеничной муки и жарить еще 1–2 минуты, влить разведенный уксус.
4. Филе хека (трески) запанировать в муке и обжарить до образования золотистой корочки.
5. В кипящий бульон положить спассерованную свеклу.
6. Варить 15 минут.
7. Добавить подготовленную капусту, посолить и жарить до готовности.
8. За 3–5 минут до окончания варки положить в бульон обжаренную рыбу, пассерованный лук с мукой, разбавленный уксусом (можно и свекольным квасом).
9. При подаче на стол приготовленный борщ посыпать измельченным укропом, по желанию — сметаной.



БОРЩ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ СОЛЕНОЙ СЕЛЬДИ

На 2 литра воды: 300 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 40 г томата-пюре, 100 г сметаны, 80 г петрушки (корень), 10 г сахара, 40 г 3%-ного уксуса, соль, зелень.

Для фрикаделек: 100 г сельди, 1 яйцо, 150 г репчатого лука, 20 г пшеничной муки.

1. Промыть, очистить свеклу, нарезать соломкой.
2. В кастрюлю положить подготовленную свеклу, добавить воду, сахар, томат-пюре, жиры, уксус, тушить на слабом огне 40 минут.
3. Очистить и нарезать лук и морковь, слегка обжарить. Нарезать соломкой свежую капусту.
4. Очистить картофель, нарезать дольками.
5. В кипящую воду или бульон положить картофель, обжаренные лук и морковь, сырой корень петрушки, нарезанный соломкой, варить 10 минут.
6. Добавить подготовленную капусту, тушеную свеклу, варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки положить подготовленные фрикадельки, перец горошком, лавровый лист, соль и варить до готовности фрикаделек на медленном огне.
7. Фрикадельки: пропустить филе сельди через мясорубку, добавить мелко нашинкованный лук, сырое яйцо, муку, 20 г зелени петрушки мелко нарезанной. Все хорошо перемешать, сформовать фрикадельки. По желанию фрикадельки можно отварить отдельно.
8. Подавать борщ, положив в тарелки фрикадельки, сметану и посыпать измельченной зеленью.

**БОРЩ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ**

350 г (2 шт.) свеклы, 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (корень), 30 г сушеных грибов, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 1,5 л мясного или грибного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Свеклу с кожурой испечь при полной мощности за 7-8 минут. Снять кожуру и нарезать свеклу соломкой.
2. Тщательно промыть, очистить, нашинковать соломкой морковь, корень петрушки, лук.
3. Все овощи выложить в посуду, добавить растительного масла и прогреть при полной мощности 2-2,5 минуты.
4. Предварительно подготовить и отварить сушеные грибы.
5. Нарезать грибы соломкой и добавить к овощам, сбрызнуть солью.
6. Залить готовым нагретым бульоном, закрыть посуду крышкой и варить 8-9,5 минут при полной мощности.
7. Но если готовить в микроволновой печи при средней мощности (Medium) или мощности ниже средней (Medium low), нужно увеличить время приготовления.
8. Борщ получится ароматным и наваристым, особенно если бульон у вас из говядины.
9. Подавать приготовленный борщ на стол со сметаной и зеленью.



ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ

250 г стручковой фасоли, четверть небольшого кочана капусты, полкорня сельдерея, 400 г (3-4 шт.) картофеля, 50 г жира, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г муки, 300 г (2-3 шт.) помидоров свежих, 150 г (1 шт.) свеклы, 2 яйца, 1 стакан кислого молока, 150 г тертого сыра, соль, перец красный молотый, перец черный молотый.

1. Хорошо промыть свеклу, отварить.
2. Очистить и нарезать кубиками морковь, сельдерея.
3. Нарезать мелко стручковую фасоль.
4. Нашинковать капусту.
5. Очистить и нарезать кубиками картофель.
6. В кипящую подсоленную воду положить нарезанные овощи, довести до мягкости.
7. Добавить подготовленный картофель.
8. Измельчить подготовленный репчатый лук, обжарить на жире, прибавить ложку муки, молотый красный перец.
9. Очистить свежие помидоры от кожицы, измельчить на крупной терке, добавить в борщ.
10. Очистить сваренную свеклу, нарезать кубиками, добавить в борщ за 5-7 минут до окончания варки, посолить.
11. Заправить борщ стаканом кислого молока и яйцами.
12. Натереть сыр, перед подачей посыпать борщ, добавить черного перца.

**БОРЩЕВАЯ ПРИПРАВА ОТ МОЕЙ БАБУШКИ
(ЗАГОТОВКА НА ЗИМУ)**

1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг свежего толстого сала, 1 кг соли, 1 кг укропа, 1 кг петрушки.

1. Свежее сало нарезать кусочками и положить в морозильник, чтобы подмерзло.
2. Укроп, петрушку промыть, обсушить, мелко нарезать. Перец, морковь, лук промыть и очистить. Сало и овощи пропустить через мясорубку, перемешать, добавить зелень, посыпать солью и снова перемешать.
3. Сложить в сухие стерильные банки, закрыть капроновыми крышками. Хранить в подвале или холодильнике. За 5 минут до конца варки борща положить 1 столовую ложку приправы.

**БОРЩ С ГАЛУШКАМИ ПО-КУБАНСКИ**

1 курица (1,5 кг) и внутренности, 150 г сметаны, 2 яйца, 300 г муки, соль, сода.

1. Подготовить курицу и внутренности (печень, желудок, сердце), хорошо промыть, отварить до готовности. Курицу вместе с потрохами вынуть, нарезать на порционные куски, внутренности мелко порубить.
2. Бульон процедить, сварить борщ. В миску положить сметану, яйца, внутренности, соль, щепотку соды, хорошо вымесить с мукой. Тесто скатать в тонкую колбаску и нарезать ломтиками шириной около 2 см. Отварить галушки в подсоленном бульоне. Выложить на тарелки куриное мясо, сверху галушки.



БОРЩ ИЗ СУШЕНЫХ ОВОЩЕЙ

Овощи сушеные: 55 г свеклы, 45 г капусты, 20 г лука, 80 г картофеля, 10 г моркови, 3 г белых корней, 75 г томата-пюре, 50 г маргарина или сала свиного топленого, 50 г сметаны, 1,8 литра бульона, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Перебрать сушеные овощи, тщательно промыть.

2. Замочить в большом количестве холодной воды на 3-4 часа отдельно сушеные свеклу, капусту, картофель. Лук, морковь и петрушку замочить вместе, затем откинуть на сито и дать стечь.

3. Воду можно использовать для приготовления бульона или отвара.

4. Спассеровать корни, лук и свеклу с жиром в закрытой посуде, добавив немного бульона или воды, перемешать.

5. Через 15-20 минут к готовящимся овощам прибавить томат-пюре и продолжать пассеровать еще 15-20 минут.

6. В приготовленный горячий бульон положить капусту, картофель, пассерованные овощи, специи, соль.

7. За 5-7 минут до готовности заправить борщ по вкусу сахаром и уксусом.

8. Варить борщ до готовности.

9. Подавать приготовленный борщ со сметаной и зеленью.



РАССОЛЬНИКИ

Рассольник — это вид заправочных супов, который готовится на основе соленных огурцов, огуречного рассола, пассерованных овощей. Это блюдо сложилось в русской кухне лишь к середине XIX века.

В современный рассольник входят соленные огурцы, овощи (картофель, морковь, брюква, репа), крупа (ячневая, перловая, рисовая, гречневая), пряные овощи и зелень (лук порей, сельдерей, петрушка, укроп, эстрагон, пастернак и др.), немного лаврового листа, душистого черного перца.

Классический рассольник готовят из субпродуктов: берут либо одни только говяжьи или телячьи почки, либо все потроха (сердце, печень, желудок, легкие, шея и др.) домашней птицы (куриные, индюшьи, утиные и гусиные).

Кроме этого, рассольник готовят вегетарианским (на воде) и на бульонах: мясокостном, костном, рыбном, из птицы. Крупу подбирают в зависимости от используемого мяса: перловая — рассольник с почками.



ми и говядиной, рисовая — рассольник с потрохами курицы и индейки, ячневая — гусиным и утиными потрохами, гречневая и рисовая — вегетарианские рассольники.

Если в рассольник добавляют рассол, его предварительно кипятят, а затем добавляют в бульон.

Подают рассольник со сметаной (кроме рассольников с рыбными продуктами), посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Подготовка почек

С почек срезать жир и пленку, разрезать их до половины и вымочить в холодной воде в течение 2–3 часов, меняя воду. Бараньи, свиные и телячьи почки вымачивать не нужно. Затем почки разрезать на 3–4 части, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и варить в течение 10 минут. Воду слить, почки промыть под струей холодной воды, снова залить 2 литрами воды и варить до размягчения примерно один час.

Подготовка потрохов к варке

1. Головы, шейки, крылышки опалить.
2. Из голов вынуть глаза.
3. Желудки разрезать на две части, удалить содержимое и снять кожицу.
4. Сердце нарезать и удалить кровь.
5. Лапки ошпарить, очистить от кожицы и отрубить когти.
6. Потроха вымыть, ошпарить в горячей воде, еще раз вымыть, залить горячей водой или костным бульоном и варить.
7. Печенку сварить отдельно.

8. Потроха варить 1–2 часа, после чего бульон слить, процедить и дать отстояться.

9. Через 15–20 минут снять с бульона жир, а бульон использовать для супов или рассольников.

Подготовка огурцов

Огурцы с грубой кожицей и крупными семенами вначале необходимо подготовить к варке. Очистить кожицу и удалить семена. Затем нарезать огурцы соломкой или ромбиком, варить (припустить) в небольшом количестве бульона или воды 15 минут. Припущенные огурцы ввести в рассольник после варки картофеля, иначе картофель плохо разварится.

Подготовка крупы

Крупу промыть холодной водой, залить в сотейнике кипятком и поставить распариваться на 30–45 минут, периодически меняя кипятком.

Варка рассольника

Подготовленные почки опустить в кипящую воду, проварить минут 10, добавить нарезанные соломкой корни (морковь, петрушка, сельдерей), подготовленную крупу, через 10–15 минут — картофель, мелко нарезанный лук и варить до готовности картофеля на тихом огне.

Затем добавить огурцы; попробовать, достаточно ли соленый бульон; долить, если надо, рассола или подсолить; ввести пряности и варить еще 10–15 минут. Заправить пряной зеленью, проварить еще 3 минуты.

РАССОЛЬНИК МЯСНОЙ

На 500 г мяса: 600 г картофеля, 3 шт. соленых огурцов, 100 г щавеля или шпината, 50 г маргарина, 50 г сметаны, 1 луковица, 15 г петрушки (коренья), 1,9 литра мясного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Подготовить и припустить соленые огурцы (см. выше).
3. Спассеровать на маргарине предварительно подготовленный корень петрушки и репчатый лук, нарезанный соломкой.
4. Перебрать и промыть листья шпината или щавеля, нарезать.
5. В кипящий мясной бульон заложить картофель, нарезанный дольками или брусочками, пассерованные коренья петрушки и репчатый лук, варить 15–20 минут.
6. Добавить припущенные соленые огурцы, лавровый лист, перец горошком и варить 10 минут.
7. Влить прокипяченный и процеженный огуречный рассол или использовать воду, в которой припускались огурцы.
8. Ввести нарезанные листья щавеля или шпината и довести до кипения.
9. Подавать рассольник со сметаной, зеленью укропа или петрушки.
10. Рассольник также можно готовить без щавеля и шпината.



РАССОЛЬНИК ПО-РОССОШАНСКИ

На 500 г мяса: 2–3 шт. соленых огурцов, 700 г картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 80 г шпината или 50 г топленого свиного сала, 50 г томата-пюре, 50 г сметаны, 1,9 литра мясного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Нарезать свиной шпик и пропустить через мясорубку, растопить на сковороде и спассеровать на нем лук, морковь. В конце пассерования добавить томат-пюре. В остальном готовить и подавать рассольник, как в рецепте «Рассольник мясной».



РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

На 500 г мяса: 2–3 шт. соленых огурцов, 250 г белокочанной капусты, 600 г картофеля, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г петрушки (коренья), 50 г маргарина, 50 г сметаны, 1,9 литра мясного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. В сваренный кипящий мясной бульон положить нарезанный соломкой картофель, варить 10 минут, затем положить капусту и спассерованные морковь, лук, коренья петрушки.
2. Через 10–15 минут добавить нарезанные припущенные соленые огурцы, соль, специи, варить еще 10 минут. Влить прокипяченный, процеженный огуречный рассол, довести до кипения.



РАССОЛЬНИК С ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКОЙ

На 500 г мяса: 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 160 г (2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 350 г (3-4 шт.) картофеля, 50 г масла, 2 литра воды, соль, перец молотый.

1. Говяжью вырезку промыть, нарезать плоскими ломтиками (как для отбивной), слегка отбить, разрезать на брусочки.
2. Обжарить в масле до образования корочки.
3. Переложить подготовленное мясо в кастрюлю, залить небольшим количеством горячей воды и тушить под крышкой.
4. Очистить морковь, нарезать кубиками, тонко нашинковать подготовленный репчатый лук.
5. Спассеровать овощи в масле.
6. Соединить пассерованные овощи с мясом.
7. Подготовить и припустить соленые огурцы (см. «Рассольники. Подготовка огурцов»).
- Огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами используют неочищенными.
8. Очищенный и нарезанный брусочками сырой картофель залить кипятком. Варить 15 минут.
9. Затем в кастрюлю с картофелем добавить тушеное мясо с пассерованными овощами, продолжать варить.
10. За 10 минут до готовности добавить в суп припущенные соленые огурцы, соль, приправу по вкусу.
11. Подавать со сметаной и зеленью.



РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

На 500 г мяса: 600 г говяжьих почек, 3-4 шт. соленых огурцов, 700 г картофеля, 150 г перловой или рисовой крупы, 2 луковицы, 50 г маргарина, 50 г томата-пюре, 1,9 литра мясного бульона, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
 2. Почки зачистить от пленок и жира, вымочить в течение 2-3 часов, меняя воду, залить свежей водой и довести до кипения. Слить воду, почки промыть, залить водой и варить час. Нарезать ломтиками и перед подачей проварить в воде или бульоне.
 3. Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой и варить до полуготовности, отвар слить, а крупу промыть.
 4. Спассеровать овощи, добавить в них томат-пюре. Припустить соленые огурцы (см. выше).
 5. В кипящий бульон положить перловую крупу, нарезанный картофель, проварить 15 минут.
 6. Добавить овощи, огурцы, соль, специи и довести до кипения. Для вкуса добавить процеженный, прокипяченный огуречный рассол. Варить 10 минут.
 7. При подаче на стол положить в тарелки кусочки мяса, проваренные почки, налить рассольник, добавить сметану и зелень.
- Рассольник ленинградский можно приготовить с рисом. В кипящий бульон положить промытый сырой рис, варить 15 минут, затем все продукты ввести в бульон в последовательности, изложенной выше.



РАССОЛЬНИК ОТ МОЕЙ БАБУШКИ

На 500 г мяса: 300 г (3 шт.) картофеля, 100 г риса, 50 г жира и 50 г постного масла, 150 г (1–2 шт.) репчатого лука, 50 г томата-пюре или 150 г томатного сока, 100 г (1 шт.) моркови, 300 г (3 шт.) соленых огурцов, 2–3 зубчика чеснока, 50 г сметаны, 100 г (2 шт.) сладкого перца, 2 литра мясного бульона, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Готовое мясо отделить от костей.
3. В кипящий бульон положить промытый рис. Варить 15 минут.
4. Очищенный, нарезанный брусочками картофель добавить в бульон. Дать закипеть. Варить еще 10 минут. Посолить.
5. Отдельно протереть огурцы.
6. На сковороду положить жир и постное масло, мелко нарезанный лук, натертую морковь, протертые огурцы, томатное пюре или томатный сок. Все протушить.
7. Добавить срезанное мясо, специи.
8. Влить в кипящий бульон содержимое сковороды. Дать прокипеть несколько минут. Рассольник готов.
9. Спустя полчаса положить мелко нарезанные зубчики чеснока.
10. Подавать приготовленный борщ со сметаной и зеленью.

РАССОЛЬНИК
С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

На 500 г мяса: 250 г соленых груздей, 250 г белокочанной капусты, 150 г перловой крупы, 400 г (4 шт.) картофеля, 50 г петрушки (корень), 50 г сельдерея, 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 50 г топленого масла, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Перловую крупу перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до полуготовности. Отвар слить, а крупу промыть.
3. Очищенный, промытый картофель порезать дольками, морковь, петрушку, сельдерей и лук — соломкой, соленые грузди — кубиками.
4. Предварительно подготовленную капусту нашинковать.
5. Спассеровать лук, морковь и коренья.
6. В кипящий мясной бульон положить перловую крупу, картофель. Варить 15 минут.
7. Добавить нашинкованную капусту, дать закипеть.
8. Затем добавить пассерованные лук, морковь и коренья, соленые грибы, соль, специи и довести до готовности.
9. При подаче положить в тарелки сметану, зелень.



РАССОЛЬНИК С КЛЕЦКАМИ

На 50 г сухих грибов: 200 г свежей белокочанной капусты, 200 г картофеля, 100 г (1 шт.) моркови, по 50 г корней петрушки и сельдерея, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 150 г (2 шт.) соленых огурцов, 50 г маргарина, 50 г сметаны, 1,8 литра грибного бульона или овощного отвара.

Для клецек см. рецепт «Борщ с клецками».

1. Сварить грибной бульон или овощной отвар (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Нашинковать капусту.
3. Спассеровать с жиром корни и лук.
4. Подготовить и припустить огурцы.

Огурцы с грубой кожицей и крупными семенами очистить и удалить семена. Затем нарезать огурцы соломкой или ромбиком, варить (припустить) в небольшом количестве бульона или воды 15 минут. Припущенные огурцы добавить в рассольник только после варки картофеля, иначе картофель плохо разварится.

5. В кипящий бульон заложить картофель, варить 15 минут.
6. Затем добавить капусту, спассерованные корни, припущенные огурцы.
7. За 5–10 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль и заправить процеженным и прокипяченным рассолом.
8. Подавать с клецками (см. «Борщ с клецками»).
9. Заправить сметаной и зеленью.

**РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ
(из белых корней)**

На 1 курицу (средний вес 1 кг) или на 1 кг потрохов: 3–4 шт. соленых огурцов, 130 г щавеля, 130 г шпината или салата, 50 г сливочного масла, 300 г петрушки (коренья), 200 г пастернака (коренья), 100 г сельдерея (коренья), 2 луковицы, 200 г лука-порея, 1,9 литра куриного бульона.

Для льезона: 3 яичных желтка, 350 г молока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить куриный бульон. Вареную курицу и потроха нарезать и хранить до подачи супа в бульоне.
2. Нарезать петрушку, сельдерей, пастернак, лук репчатый, лук-порей (белую часть), спассеровать на сливочном масле.
3. В кипящий бульон положить нарезанные огурцы. Перебрать, помыть, измельчить щавель и шпинат. Через 10–15 минут добавить спассерованные белые корни, лук и варить еще 15–20 минут.
4. Влить прокипяченный, процеженный огуречный рассол. Добавить измельченные листья щавеля, шпината или салата, соль, специи и довести до кипения.
5. Приготовить льезон: желтки яиц развести кипяченым и охлажденным молоком и прогреть, постоянно помешивая (не допуская кипения), до загустения.
6. Готовый рассольник снять с огня и заправить льезоном и сливочным маслом.



Рассольник из кролика

На 500 г мяса кролика; 600 г картофеля, 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 30 г петрушки (коренья), 30 г сельдерея (коренья), 150 г (2 шт.) репчатого лука, 100 г лука-порея, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, 25 г манной крупы, 2 литра воды, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. В горячей воде промыть кролика, нарубить кусками, залить холодной водой.
2. Добавить промытые, очищенные лук, морковь, коренья петрушки и сельдерея, варить 1,5–2 часа, бульон процедить, снова положить куски кролика, дать закипеть.
3. Промыть, очистить, нарезать дольками картофель.
4. Поджарить нарезанные лук-порей, петрушку и сельдерея.
5. В кипящий бульон положить подготовленный картофель, пассерованные коренья, дать закипеть, варить 10 минут.
6. Очистить от кожуры и семян огурцы, нарезать тонко, варить отдельно в течение 15 минут. Добавить в бульон.
7. Развести водой манную крупу, влить в рассольник, помешивая, довести до кипения.
8. Заправить рассольник солью, огуречным рассолом, специями.
9. Подавать рассольник со сметаной и мелко нарубленной зеленью петрушки.



Рассольник со щавелем

На 250 г говяжьих почек: 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 40 г корня сельдерея, 80 г щавеля, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1,5 литра бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Подготовить и отварить почки (см. «Рассольники. Подготовка почек»).
2. Вынуть почки, нарезать кубиками.
3. Бульон процедить и перелить в кастрюлю, где будет готовиться рассольник.
4. Очистить и нарезать соломкой корни петрушки, сельдерея, морковь и репчатый лук.
5. Растопить на сковороде сливочное масло и обжарить корни в течение 3 минут на среднем огне.
6. У огурцов срезать кожицу, удалить крупные семена, нарезать кубиками и добавить к корням. Протушить в течение 2 минут.
7. Бульон довести до кипения, положить овощи и варить в течение 10 минут.
8. Листья щавеля перебрать, вымыть в проточной воде, нарезать соломкой и ввести в бульон.
9. Сдобрить солью, поперчить, добавить почки. Можно добавить в рассольник процеженный и прокипяченный огуречный рассол и варить еще в течение 10 минут.
10. Яйцо взбить с молоком и разложить в порционные тарелки. Залить горячим рассольником, посыпать зеленью укропа или петрушки.



РАССОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

400 г свежей капусты, 400 г (4 шт.) картофеля, по 40 г белых корней пастернака, сельдерея и петрушки, зелень петрушки и укропа, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 200 г (2 шт.) соленых огурцов, 80 г сливочного масла, 100 г сметаны, 400 г огуречного рассола, 1,5 литра воды, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. В кастрюлю налить воды и поставить на огонь.
2. Промытый, очищенный картофель нарезать брусочками.
3. Морковь, корни петрушки, сельдерея и репчатый лук спассеровать на сливочном масле.
4. Огурцы с грубой кожицей и крупными семенами очистить. Нарезать соломкой или ромбиком, отварить (припустить) в небольшом количестве бульона или воды 15 минут. Припущенные огурцы ввести в рассольник после варки картофеля, иначе картофель плохо разварится.
5. Нарезать свежую капусту.
6. В кипящую воду положить картофель. Варить 15 минут, добавить пассерованные овощи, свежую капусту, специи.
7. Огурцы добавить в процеженный и прокипяченный рассол.
8. Варить в течение 5 минут, смешать с кипящим бульоном.
9. При подаче в тарелки с рассольником положить сметану и измельченную зелень.

**РАССОЛЬНИК ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ**

На 700 г потрохов (от 2 кур): 250 г (2-3 шт.) соленых огурцов, 100 г (1 шт.) моркови, 70 г (1 шт.) репы, 3 столовые ложки риса, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 1 шт. лука-порея, 2 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 100 г петрушки (коренья), 1,8 литра бульона из потрохов, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить бульон из потрохов (см. «Бульоны для заправочных супов» и «Рассольники. Потроха домашние»), добавить очищенный лук, морковь, петрушку.
2. Припустить соленые огурцы (см. «Рассольники. Подготовка огурцов»).
3. Очистить и нарезать репчатый лук, лук-порея, морковь, репу. Спассеровать на сливочном масле.
4. В кипящий бульон положить промытый несколько раз рис, варить до полуготовности.
5. Заправить спассерованными овощами, посолить, варить до готовности риса.
6. Добавить припущенные соленые огурцы, специи, варить еще 5-7 минут.
7. Ввести пряную зелень и варить 3 минуты.
8. Снять с огня и заправить растертым с маслом и солью чесноком.
9. Можно в рассольник из куриных потрохов вместо риса положить свежую капусту (200 г), нарезанную пластинками или соломкой.
10. Подавать со сметаной и зеленью.



РАССОЛЬНИК ИЗ ЗУБАТКИ

На 500 г рыбы: 2-3 шт. соленых огурцов, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1,9 литра рыбного бульона, 50 г растительного масла, морская капуста по вкусу, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон, процедить.
2. Вынуть рыбу из бульона, удалить кости, а филе нарезать кусочками.
3. Овощи и морскую капусту спассеровать, припустить соленые огурцы.
4. В бульон положить нарезанный картофель и варить 15 минут. Добавить пассерованные овощи и морскую капусту, подготовленное филе.



РАССОЛЬНИК ОВОЩНОЙ

3-4 шт. соленых огурцов, 100 г картофеля, 2 моркови, 70 г репы, 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы, 40 г пастернака (коренья и зелень), 2 луковицы, 1 шт. лука-порея, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1,8 литра бульона, соль, зелень по вкусу, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить овощной бульон. Ввести перебранную и промытую крупу, варить до готовности.
2. В кипящий бульон положить припущенные соленые огурцы, пассерованные овощи, варить в течение 10-15 минут.



РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 500 г мелкой рыбы: 2 шт. соленых огурцов, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 50 г масла, 3 столовые ложки перловой крупы, 100 г корней петрушки, 1 шт. лука-порея, 2 свежих помидора, 2 литра рыбного бульона.

Для фрикаделек: 200 г рыбного филе (судака, карпа и др.), 50 г белого хлеба (мякиша), 1/2 стакана молока, 1 столовая ложка масла.

1. Сварить рыбный бульон.
2. Перебрать, промыть перловую крупу, положить ее для набухания в маленькую кастрюлю, залить кипятком, накрыть крышкой.
3. Приготовить фрикадельки: рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, солью, молотым перцем, сформовать небольшие фрикадельки.
4. Готовый бульон процедить, положить в него перловую крупу и варить на слабом огне.
5. Помыть, очистить картофель, нарезать дольками и добавить в бульон, дать закипеть и варить в течение 15 минут.
6. Припустить соленые огурцы.
7. Спассеровать с маслом коренья и лук-порея.
8. Добавить в кастрюлю с супом огурцы, спассерованные овощи, соль.
9. За 5 минут до окончания варки рассольника сварить маленькие фрикадельки из рыбного фарша.
10. Положить ломтики свежих помидор и прокипяченный огуречный рассол по вкусу.



РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ С КРУПой

На 200 г отварной рыбы: 120 г гречневой крупы, 600 г (6–7 шт.) картофеля, 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (коренья), 120 г (2 шт.) соленых огурцов, 50 г сливочного масла, 2 литра рыбного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»). Рыбу вынуть из бульона.
2. Перебрать и промыть гречневую крупу. Воды надо взять в 2–3 раза больше, чем крупы, тогда сор и пустые зерна свободно всплывут на поверхность. Крупу в воде перемешивают, потом почти всю воду сливают. Промывают 2–3 раза, каждый раз в новой воде.
3. Очистить, промыть и нарезать картофель.
4. Спассеровать нарезанные дольками морковь, репчатый лук, петрушку.
5. Отдельно припустить соленые огурцы (см. «Рассольники. Подготовка огурцов»).
6. В кипящий рыбный бульон положить гречневую крупу и нарезанный картофель, варить в течение 15 минут.
7. Добавить пассерованные морковь, лук, петрушку (коренья), варить до готовности.
8. Ввести припущенные огурцы, довести до кипения, положить кусочки рыбы, прокипяченный и процеженный рассол, специи, снова дать закипеть, добавить соль.



ОГУРЕЧНИК ПО-ДОМАШНЕМУ

600 г (6 шт.) картофеля, 300 г субпродуктов, 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (коренья), 300 г (3 шт.) соленых огурцов, 30 г муки, 50 г сметаны, соль, перец, зелень, огуречный рассол, 50 г свиного сала.

1. Сварить субпродукты до готовности, вынуть из бульона (см. «Рассольники»).
2. Очистить, промыть и нарезать картофель небольшими дольками.
3. Очищенный лук, морковь, петрушку мелко шинковать.
4. Огурцы очистить от кожицы и семян, припустить в небольшом количестве бульона.
5. Нарезать кусочками предварительно подготовленные субпродукты.
6. В кипящий бульон положить картофель, морковь, петрушку, варить в течение 15 минут, до готовности.
7. Добавить подготовленные огурцы, лук, субпродукты, варить до готовности.
8. Спассеровать муку на свином сале.
9. Прокипятить и процедить приготовленный огуречный рассол.
10. За 10–15 минут до окончания варки добавить пассерованную муку, огуречный рассол, специи по вкусу.
11. Приготовленный огуречник можно подавать к столу со сметаной, добавленной в тарелки и посыпать мелко нарубленной зеленью.



СУП ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК (СТАРИННОЕ РУССКОЕ БЛЮДО)

На 1 литр бульона: 120 г репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 200 г маринованных грибов, 80 г маринованных вишен, 60 г маргарина, 10 оливок, 6 корнишонов, 400 мл огуречного рассола, зелень петрушки, укроп, перец горошком, 30 г муки, соль.

1. Сварить мясной или овощной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Нашинковать предварительно подготовленный лук, слегка поджарить.
3. Телячьи почки промыть, нарезать ломтиками, положить на сковороду с луком, накрыть крышкой, поджарить, добавить пшеничную муку, слегка поджарить.
4. Развести пассерованные почки бульоном, добавить огуречный рассол.
5. Мелко нарезать предварительно подготовленные огурцы, добавить в бульон.
6. Добавить предварительно нарезанные корнишоны, маринованные грибы.
7. Положить в кипящий бульон маринованные вишни, оливки.
8. Все поставить на огонь, пассеровать в течение 6–8 минут, сбобрить солью.
9. Подавать приготовленный суп с мелко нарезанной зеленью.



СОЛЯНКИ

В старинной русской национальной кухне есть очень вкусное и не совсем будничное первое блюдо — солянка.

Солянка требует определенных расходов и хлопот, но зато ее вид и оригинальный вкус запоминаются надолго.

Солянки жидкие относятся к группе заправочных супов. Они соединяют в себе продукты, которые есть в щах (капуста, сметана), рассольниках (огуречный рассол, соленые огурцы), бульонах, а различные приправы (помидоры, лимон, лимонный сок, квас, соленые или маринованные грибы, маслины, каперсы) придают им пикантный вкус. Каперсы поступают в торговлю только в консервированном виде — маринованными или солеными, а растет каперсник в Крыму, Средней Азии и на Кавказе.

Состоит солянка из двух частей — густой и жидкой, причем готовятся они по отдельности и смешиваются только в последние 5–10 минут перед пода-

чей на стол, и не столько для варки, сколько для прогревания и получения приятного аромата.

Жидкая часть варится на основе концентрированного бульона — мясного, рыбного, грибного и овощного (см. «Бульоны для заправочных супов») и огуречного рассола, причем жидкости в этом случае требуется меньше, чем для обычных супов.

Соответственно этому густая часть солянки состоит из большого количества мясных продуктов, рыбы, грибов.

Во все виды солянок кладут пассерованный репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, оливки (маслины), томат-пюре, сливочное масло, зелень, различные специи. В мясные и рыбные солянки, кроме этого, добавляют лимон.

Лук пассеруют с добавлением томата-пюре. Соленые огурцы очищают от кожицы, разрезают на четыре части, удаляют крупные семена и режут поперек. У оливок вынимают косточки. Промытые маслины и ломтики лимона кладут в тарелку с солянкой или подают в розетке вместе с нарезанной зеленью.

Сметаной солянку заправляют обычно в конце варки, чтобы солянка прокипела вместе со сметаной.



СОЛЯНКА СВОРНАЯ МЯСНАЯ

250 г вареной говядины, 100 г варено-копченого окорока или ветчины, 100 г сарделек или сосисок, 120 г вареных говяжьих почек, 3 луковицы, 150 г соленых огурцов, 100 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 50 г каперсов, 100 г маслин или оливок (без косточек), 2 литра бульона, 100 г сметаны, 50 г лимона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить концентрированный бульон из говядины.
2. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ромбиками или ломтиками.
3. Припустить в воде или бульоне.
4. Нарезать репчатый лук соломкой и пассеровать на сливочном масле, добавить в конце пассерованный томат-пюре.
5. Отварить говяжьи почки.
6. Вареную говядину, вареный копченый окорок или ветчину, сосиски, вареные говяжьи почки нарезать (тонкими ломтиками, небольшими квадратиками, кружочками).
7. В кипящий бульон заложить пассерованный лук с томатом-пюре, припущенные огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленные мясные продукты, специи, посолить и варить в течение 5-10 минут.
8. В конце варки солянку заправить сметаной.
9. При подаче в тарелку с солянкой положить оливки без косточек или маслины, кружочек лимона без зерен, посыпать зеленью петрушки.



Солянка сборная мясная в горшочке

100 г вареной говядины, 100 г жареной говядины, 100 г вареной курицы, 100 г ветчины, 100 г сосисок, 150 г соленых огурцов, 200 г свежей капусты, 2 свежих помидора, 100 г соленых огурцов, 50 г каперсов, 2 литра бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить концентрированный мясной или костный бульон.
2. Мясо, ветчину, сосиски, курицу нарезать небольшими кубиками.
3. Соленые грибы и свежую капусту обдать кипятком и нарезать кубиками.
4. Нарезать подготовленные свежие помидоры, соленые огурцы и лук.
5. Добавить к ним маслины, каперсы, сметану, измельченную зелень укропа, петрушки и обязательно — зеленый лук.
6. Втрое меньше, чем бульона, взять огуречного рассола, прокипятить его, снять накипь, процедить.
7. Соединить рассол с кипящим мясным бульоном, снова довести до кипения. Бульон готов.
8. Густую часть солянки разложить в керамические горшочки, залить концентрированным кипящим бульоном и поставить в духовку на 10–15 минут для прогрева и аромата.
9. Можно солянку делать в эмалированной кастрюле, но тогда кастрюлю ставить не в духовку, а на слабый огонь на 10–15 минут, не давая солянке закипеть.

**Солянка сборная из субпродуктов**

150 г языка, 200 г сердца, 240 г почек, 165 г вымени, 250 г мяса от костей, 2 луковицы, 150 г соленых огурцов, 50 г каперсов, 50 г маслин, 100 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 50 г лимона, соль, зелень.

1. Солянку из субпродуктов готовить и отпускать как солянку сборную мясную.
2. Вареные мясные продукты — язык, сердце и др. — нарезать ломтиками. В конце варки солянку заправить сметаной.

**Солянка из птицы**

500 г готового мяса курицы или индейки, гуся или утки, 3 луковицы, 150 г (2 шт.) соленых огурцов, 50 г каперсов, 120 г маслин или оливок, 120 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 2 литра бульона, 100 г сметаны, 50 г лимона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной или куриный бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Солянку готовить, как солянку сборную мясную, но вместо вареных мясопродуктов использовать вареное или жареное мясо птицы.
3. В солянку из птицы можно добавлять мясо дичи: рябчик, куропатка серая, куропатка белая, фазан.



Солянка мясная с клецками

Готовые мясные продукты: 300 г говядины, 300 г языка, 300 г баранины копченой или бараньей колбасы, 2 луковицы, 150 г соленых огурцов, 100 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Для клецек: 100 г муки, 15 г сливочного масла, яйцо, 150 г молока или бульона.

1. Сварить концентрированный мясной бульон.
2. Очищенный лук нашинковать и пассеровать на сливочном масле с томатом до готовности.
3. Огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать ломтиками.
4. Мясные продукты вареные и жареные — говядину, язык, копченую баранину или баранью колбасу — нарезать маленькими ломтиками.
5. Подготовленные продукты соединить с горячим бульоном, добавить специи и варить 5–10 минут при слабом кипении.
6. Клецки разделить посредством ложек: если использовать столовую ложку — клецки будут крупные, десертную — средние, чайную — мелкие. В отдельной кастрюле жидкость довести до кипения, добавить клецки, снова довести до кипения и варить в течение 2–3 минут мелкие клецки, 4–5 минут — средние, 6–8 минут — крупные.
7. За несколько минут до окончания варки присоединить разделанные клецки (или клецки сварить отдельно и положить в тарелку при подаче солянки).
8. Перед окончанием варки заправить сметаной.



Солянка домашняя

300 г картофеля, 250 г вареной говядины, 100 г варено-копченого окорока или ветчины, 100 г сарделек или сосисок, 120 г вареных говяжьих почек, 2–3 луковицы, 150 г соленых огурцов, 120 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 2 литра бульона мясного, 100 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить концентрированный мясной бульон. Мясо вынуть, нарезать тонкими ломтиками.
2. Подготовить и отварить говяжьи почки (см. «Рассольники. Подготовка почек»).
3. Подготовить и припустить огурцы (см. «Рассольники. Подготовка огурцов»).
4. Пассеровать лук на сливочном масле с добавлением томата.
5. Нарезать мясные продукты различными формами (варено-копченный окорок или ветчину, сардельки или сосиски, почки).
6. Почистить картофель.
7. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель и варить 15 минут.
8. Добавить пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, подготовленные мясные продукты, специи, соль и варить 5–10 минут.
9. Для придания более острого вкуса в солянку в конце варки можно добавить прокипяченный и процеженный огуречный рассол.
10. При подаче заправить солянку сметаной и измельченной зеленью петрушки.



Солянка по-ленинградски

120 г вареной говядины, 100 г варено-копченого окорока или ветчины, 100 г сарделек или сосисок, 250 г мяса вареного гуся или утки, 3 луковицы, 150 г соленых огурцов, 50 каперсов, 100 г маслин или оливок, 25 г сельдерея (корня), 60 г сливочного масла, 2 литра мясного бульона, 100 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить концентрированный мясной бульон.
2. Лук пассеровать с сельдереем на сливочном масле без добавления томата. Готовить солянку так же, как в рецепте «Солянка сборная мясная». Мясные продукты нарезать по одному куску на порцию.



Солянка грибная

На 500 г шампиньонов или 65 г сухих белых грибов: 200 г соленых огурцов, 3 луковицы, 50 г каперсов, 120 г томат-пюре, 60 г сливочного масла, 2 литра грибного бульона, 150 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Сварить грибной бульон. Огурцы очистить, нарезать и припустить в воде или бульоне. Лук пассеровать со сливочным маслом, в конце добавить томат. Положить лук, огурцы, каперсы, подготовленные грибы, специи, соль, варить 5–10 минут.



Солянка рыбная

1-й способ

На 1200 г свежей рыбы (без костей): 200 г (2–3 шт.) соленых огурцов, 250 г (3 шт.) репчатого лука, 50 г томат-пюре, 60 г сливочного масла, 1,8 л рыбного бульона, 50 г каперсов, 50 г лимона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Разделать рыбу с костным скелетом на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски и отварить до готовности (см. «Бульоны для заправочных супов»).
2. Приготовить бульон из рыбных отходов и соединить его с бульоном от варки рыбы.
3. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян, нарезать ломтиками или ромбиками, слегка припустить в воде или бульоне (см. «Рассольники. Подготовка огурцов»).
4. Очистить и нарезать соломкой репчатый лук и пассеровать на сливочном масле с добавлением томат-пюре.
5. В кипящий бульон положить пассерованный лук и томатное пюре, припущенные соленые огурцы, каперсы (вместе с рассолом), специи, соль.
6. Солянку довести до кипения и варить в течение 5–10 минут.
7. Подавая на стол, в тарелку положить отваренные куски рыбы, налить суп.
8. Добавить промытые маслины или оливки без косточек, кружочек лимона без зерен, посыпать измельченной зеленью.



2-й способ

На 600 г рыбы: 200 г (2 шт.) репчатого лука, 200 г соленых огурцов, 80 г каперсов, 100 г маслин, 50 г сливочного масла, 80 г томата-пюре, 50 г (1 шт.) лимона, 2 литра рыбного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Подготовить рыбу, разделить на филе (с кожей и без костей).

2. Сварить рыбный бульон из рыбных отходов.

Рыбный бульон можно варить из костей и голов частиковой рыбы. Кости рыбы, оставшиеся после снятия филе, разрубить на части, из голов вынуть жабры; используются также плавники и хвосты. Все это тщательно промыть. Положить в кастрюлю, добавить коренья, залить холодной водой и около часа варить на медленном огне.

Затем голову выпнуть из бульона, отделить мякоть, а кости и хрящи продолжать варить до размягчения хрящей.

3. Подготовить репчатый лук, нашинковать и пассеровать с томатом-пюре.

4. Соленые огурцы очистить от кожицы, удалить семена, нарезать пластинками или ромбиками.

5. В кипящий рыбный бульон положить пассерованный лук, томат-пюре, огурцы, каперсы (вместе с рассолом), подготовленную рыбу, специи. Варить в течение 10 минут.

6. Перед подачей на стол в тарелку с солянкой положить маслины, очищенный от кожицы и зерен кушечек лимона и сливочное масло.

**Солянка рыбная сборная**

На 500 г рыбного филе: 10–12 раков, 250 г отварной соленой горбуши, кеты, 250 г свежей осетрины, 1 луковица, 2–3 шт. соленых огурцов, 2 свежих помидоров, 50 г каперсов, 120 г маслин или оливок, 150 г соленых грибов, 100 г петрушки (коренья), 1 морковь, 100 г зеленого лука, 50 г подсолнечного масла, 1,5 л рыбного бульона, 100 г лимона, 500 г огуречного рассола, 150 г соленых грибов, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон.

2. Огуречный рассол прокипятить, снять накипь.

3. Пассеровать на постном масле нарезанный лук и помидоры.

4. Соленые грибы опарить кипятком, нарезать кубиками, добавить к пассерованному луку и помидорам. Соленые огурцы нарезать соломкой.

5. Соединить свежую и соленую рыбу, нарезанную кусочками, мякоть раков и приноски с пассерованными овощами, грибами, огурцами.

6. Бульон соединить с отдельно прокипяченным и процеженным огуречным рассолом, положить нарезанную морковь, петрушку, вскипятить на медленном огне. Залить кипящим бульоном приготовленную густую часть солянки.

7. Кастрюлю поставить в духовку или на медленный огонь на 25 минут, дать протомиться солянке.

8. Перед подачей на стол выжать в кастрюлю лимонный сок.



Солянка донская

900 г свежего осетра или севрюги (филе с кожей), 600 г головизны (сырой), 2 соленых огурца, 1 морковь, 1,8 л бульона из головизны, 2–3 луковицы, 75 г петрушки (коренья), 50 г каперсов, 50 г маслин или оливок (без косточек), 200 г свежих помидоров, 50 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 50 г лимона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить бульон из голов осетровой рыбы.
2. Осетровую рыбу разрезать вдоль на два филе, вынуть вязигу, ошпарить кипятком со стороны кожи, промыть тщательно в воде. Разрезать филе на куски, уложить на дно кастрюли кожей вниз, залить водой.
3. Очистить лук, коренья, добавить все в кастрюлю, дать закипеть, снять пену, посолить и варить в течение 30 минут. В конце варки добавить специю.
4. Готовую рыбу вынуть из бульона, удалить хрящи, нарезать на порционные куски.
5. Лук, морковь, петрушку пассеровать с томатом до готовности.
6. В горячий бульон заложить пассерованные овощи с томатом, куски рыбы, припущенные соленые огурцы, каперсы (вместе с рассолом), нарезанные ломтиками свежие помидоры, соль, специи, довести до кипения и варить 5–10 минут.
7. При подаче положить в тарелку кусочек нарезанной головизны, отварную осетрину, налить солянку, положить маслины (оливки) без косточек, кружочки лимона без зерен, посыпать зеленью петрушки.

**Солянка из кальмара**

На 600 г кальмара: 1,5 литра воды, 1 луковица, 1 соленый огурец, 50 г томата-пюре, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Почистить кальмары, промыть, отбить тыжкой, нарезать кусочками, обжарить в масле.
2. Нарезать лук, обжарить в масле. Соленый огурец очистить, освободить от семян, нарезать кубиками.
3. Соединить кальмара с луком и огурцом. Прибавить томат-пюре, соль, специи. Залить продукты бульоном, дать закипеть и варить 30–40 минут. В конце добавить чеснок, растертый с солью.

**Солянка грибная с квасом**

На 1,5 литра воды: 65 г сухих белых грибов, 200 г соленых грибов, 200 г маслин, 200 г свежей белокочанной капусты, 150 г квашеной капусты, 50 г петрушки (корень), 1 морковь, 50 г сельдерея, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 свежих помидора, 100 г сметаны, 100 г кваса, соль, лавровый лист, перец горошком.

Сварить грибной бульон. Протушить лук и капусту вместе с помидорами до мягкости. Ошпарить соленые грибы кипятком, нарезать мелкими кусочками. Соединить продукты, залить бульоном, добавить квас, пряности и варить четверть часа на умеренном огне.



Солянка со сладким стручковым перцем, свежей, соленой или копченой сельдью

На 2 литра воды: 200 г свежей сельди, 200 г филе соленой или копченой сельди, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 1 стручковый перец, 2 свежих помидора, 25 г каперсов, 40 г томата-пюре, 60 г сливочного масла, 40 г маслин, 50 г лимона, 40 г зелени.

1. Нарезать соломкой лук и стручковый перец.
2. Спассеровать на сливочном масле отдельно перец, отдельно лук, добавив в лук томат-пюре, перец горошком, лавровый лист.
3. Соленые огурцы очистить от кожицы, освободить от семян, нарезать ломтиками, слегка припустить. В кипящую воду или рыбный бульон положить пассерованный лук с томатом, стручковый перец, соленые огурцы, каперсы, все варить 15 минут.
4. Разделить на порции филе свежей сельди, нарезать на тонкие ломтики вымоченную соленую сельдь или нарезать ломтиками копченую сельдь.
5. Промыть свежие помидоры, нарезать средними дольками.
6. В кастрюлю добавить филе свежей рыбы, ломтики соленой или копченой сельди, свежие помидоры и варить до готовности свежей рыбы.
7. Подавать солянку, положив в тарелки кружочки лимона без зерен, маслины, посыпать измельченной зеленью.



Солянка со свежей и соленой сельдью

На 2 литра воды: 200 г свежей сельди, 200 г соленой сельди, 1-2 соленых огурца, 2 луковицы, 50 г томата-пюре, 50 г каперсов, 40 г оливок или маслин, 40 г сливочного масла, 50 г лимона, 40 г зелени.

1. Спассеровать лук с жиром, добавить томат-пюре. Припустить до готовности нарезанные огурцы.
2. Нарезать филе свежей сельди на ломтики. Вымочить филе соленой сельди, мелко нарезать.
3. В кипящий бульон положить каперсы, оливки, лук, огурцы, варить 10 минут. Добавить соленую и свежую сельдь, специи, варить до готовности свежей рыбы на слабом огне, досолить по вкусу. Подавать солянку с маслинами, измельченной зеленью.



Солянка постная

1. Сварить бульон из головы осетра, сома или какой-нибудь другой рыбы с кореньями, перцем, лавровым листом, солью, процедить, положить нашинкованную сырую морковь, картофель, луковицу с шелухой (потом ее нужно вынуть) и нарезанную кусочками осетрину, отваренную в воде с уксусом до готовности. Прибавить несколько протертых помидоров и несколько очищенных и нарезанных ломтиками соленых огурцов.
2. Если суп недостаточно кислый, прибавить уксус или лимонный сок. Когда коренья сварятся, вынуть лук, положить маслины и заправить мукой, пережаренной с растительным маслом.





СУПЫ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Эти супы богаты витаминами и минеральными солями, очень полезны, вкусны.

Суп из тыквы острый

На 500 г тыквы: 30 г маргарина, 30 г пшеничной муки, 25 г уксуса, соль, сахар по вкусу, зелень укропа, 2 стакана воды.

1. Тыкву разрезать на кусочки, потушить в слегка подсоленной воде, дать остыть, протереть сквозь сито, уложить в сотейник.

2. Муку поджарить на маргарине, развести водой, добавить в сотейник, перемешать, довести до кипения.

3. Добавить в приготовленный суп уксус, сахар по вкусу, зелень укропа.



Суп овощной со свиной

На 400 г свиной и 700 г свиных костей (голяшки): 2 моркови, 400 г свежей капусты, 1 репа, 100 г лука-порей, 300 г картофеля, соль, зелень.

1. Сварить бульон из свиной и свиных костей, процедить.

2. Нарезанные овощи спассеровать на жире, снятом с бульона. Положить в кипящий бульон, добавить соль, варить 25 минут на слабом огне.

3. За 20 минут до окончания варки добавить картофель, нарезанный крупными дольками.

4. Положить в суп «букет» из сельдерея, удалив его после варки. Подавать со свиной и гренками из белого хлеба.



Суп овощной со свиной головой

На 500 г свиной головы и 500 г костей: 1 морковь, 1 репа, 400 г свежей капусты, 150 г лука-порей, 350 г картофеля, соль, зелень, 2 литра бульона.

1. Сварить бульон из свиной головы и костей.

2. Морковь, репу и лук-порей спассеровать с жиром.

3. Картофель нарезать ломтиками, капусту нашинковать. В кипящий бульон заложить картофель. Через 10 минут — белокочанную капусту, добавить пассерованные корни, варить до готовности.

4. При отпуске в тарелку положить мясо со свиной головы. Налить суп и посыпать зеленью.



Суп экономный

На 3 литра: 800 г ребер, 150 г (4 шт.) репчатого лука, 100 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (корень), полкорешка сельдерея, 50 г масла, соль, лавровый лист (2 шт.), перец горошком.

1. Ребра сполоснуть в холодной воде, не отжимая.
 2. В кастрюлю положить 2 печеные луковицы, специи, говядину, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену, варить час.
 3. Кастрюлю с огня убрать, вынуть говядину, в бульон влить ложку холодной воды, дать устояться, процедить через сито.
 4. Говядину промыть теплой водой, разделить на порции.
 5. Кастрюлю нужно вымыть, положить 2 моркови, корешок петрушки, полкорешка сельдерея, 1 головку лука в говядину, влить бульон, посолить по вкусу и поставить, чтобы кипело потихоньку 3 часа.
 6. Нарезать разных корней, луковицу, положить кусочек масла и все поджарить до темного цвета.
 7. Поджаренные корни положить в сито и процедить через него бульон в ту же кастрюлю.
 8. Когда бульон готов, надо процедить его еще раз через полотно, положенное в сито.
 9. Если бульон подается с корнями, то их надо отварить отдельно. Морковь и картофель красиво нарезать и бросить в горячий бульон.
- Такой суп можно готовить с макаронами, лапшой. Их лучше сварить отдельно.



Суп по-сахалински из морской капусты

На 1 л костного бульона: 400 г свинины (мякоть), 1-2 моркови, 150 г вареной морской капусты, 1 луковица, 100 г сметаны, 30 г жира, соль, зелень петрушки, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить костный бульон.
2. Разморозить морскую капусту, промыть в холодной воде, залить холодной водой и очень быстро довести до кипения, варить 15-20 минут.
3. Отвар слить, капусту снова залить теплой водой, дать закипеть, варить 15-20 минут.
4. Отвар слить, капусту в третий раз залить теплой водой и варить, после чего отвар снова слить. Троекратная варка морской капусты значительно улучшает ее вкус, запах и цвет.
5. Мясо (свинину) обмыть, нарезать тонкими брусочками.
6. Нарезать морскую капусту.
7. Очистить лук, морковь, нарезать соломкой.
8. Обжарить свинину, добавив нашинкованную морскую капусту, морковь, лук, обжаривать еще 5-10 минут.
9. Очистить картофель, нарезать дольками.
10. В кипящий костный бульон положить картофель, варить 15-20 минут, добавить обжаренное мясо с морской капустой, луком, морковью, соль, специи, варить до готовности.
11. Перед подачей суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



СУП ОВОЩНОЙ С ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКОЙ

На 500 г мяса: 1 луковица, 2–3 моркови, 2 шт. сладкого перца, 300 г белокочанной капусты, 3–4 помидора, 2 литра воды, 50 г растительного масла, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Говяжью вырезку помыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и варить при тихом кипении 1,5–2 часа.

2. Обжарить по очереди в растительном масле овощи: нашинкованный репчатый лук, натертую на терке морковь, нарезанный кубиками сладкий перец и соломкой капусту.

3. В кипящий бульон положить пассерованные овощи и варить 20–30 минут. За 10 минут до окончания варки добавить нарезанные помидоры.



СУП МОРКОВНЫЙ

На 1 литр бульона: 500 г моркови, 300 г картофеля, 20 г сельдерея, 1 луковица, соль, зелень петрушки, 30 г масла.

1. Поджарить на масле репчатый лук. Подготовить, нарезав мелкими кусочками морковь и картофель. В кипящий бульон положить морковь, картофель, немного сельдерея, поджаренный репчатый лук, тушить.

2. Заправить солью и мелкорубленой петрушкой.

3. В готовый суп положить сырую морковь.



СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

1-й способ

На 500 г мяса: 500 г белокочанной капусты, 700 г (7–8 шт.) картофеля, 120 г (2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 50 г томата-пюре, 30 г петрушки (коренья), 50 г свиного жира или сливочного масла, 2 литра мясного бульона, 50 г сметаны, 200 г (2 шт.) свежих помидоров, соль, зелень, лавровый лист (2 шт.), перец горошком.

1. Сварить мясной бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).

2. Нарезать капусту шашками, картофель — кубиками.

3. Спассеровать нарезанные лук, морковь, петрушку с добавлением в конце пассерования томата-пюре.

4. В кипящий бульон положить предварительно подготовленный картофель, довести до кипения, варить в течение 15 минут.

5. Затем положить капусту, пассерованные овощи с томатом-пюре.

6. Варить 15 минут.

7. В конце варки положить соль, специи и свежие помидоры.

8. Подавать суп со сметаной и зеленью.

Суп крестьянский можно готовить с крупами: рисовой, пшенной, перловой — но тогда необходимо уменьшить количество картофеля.



2-й способ

На 500 г мяса: 2 моркови, 1 репа, 130 г лука порей (белая часть), 50 г сельдерея, 500 г картофеля, 50 г шпината, щавеля или зеленого салата, 2 свежих помидоров, 50 г жира, 1,8 литра бульона, соль.

1. Сварить мясной бульон.
2. Нарезать овощи: морковь — кружочками, репу — дольками, лук-порей (белую часть) — кружочками; стебли сельдерея нашинковать, все слегка пассеровать. Пассерованные овощи залить горячим бульоном и варить 15 минут.
3. Подготовить картофель, нарезав кружочками, положить в бульон, варить до готовности.
4. За 5–6 минут до окончания варки положить нарезанные помидоры и листики щавеля, шпината или зеленого салата (по сезону), заправить суп по вкусу.

**Суп из рассола квашеной капусты**

На 0,5 литра капустного рассола: 40 г риса, 40 г подсолнечного масла, 50 г лука-порей, чабрец, соль по вкусу.

1. Кислый рассол можно разбавить водой из расчета 0,5 литра на 1 кг рассола.
2. Рассол вскипятить, добавить подсолнечное масло. Мелко нарезать лук-порей, соединить с кипящим рассолом.
3. Перебрать, промыть рис, положить в кастрюлю, добавить чабрец по вкусу, варить 25 минут.

**Суп овощной из телятины**

На 500 г костей: 300 г телятины, 100 г цветной капусты, 1 луковица, 1 репа, 100 г лука порей, 30 г петрушки (корень), 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 1 стакан сливок, 1 желток, мускатный орех, 2 литра бульона из костей, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить бульон из костей. В процеженном и посоленном бульоне сварить мясо до полуготовности. Добавить лук, цветную капусту и варить до готовности.
2. Нарезать мясо, капусту разобрать на кочешки. Репу потушить в небольшом количестве бульона. Обжарить муку в масле, пассеровать, развести в бульоне.
3. Продукты залить бульоном, заправить сливками, добавить специи и довести до кипения.

**Суп с крапивой**

На 500 г мяса (говядины): 800 г картофеля, 300 г крапивы, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 2–3 яйца, 1,5 литра воды, соль, специи по вкусу.

1. В кипящую воду положить нарезанное и обжаренное на растительном масле мясо, нарезанный картофель и варить на тихом огне до готовности.
2. Измельчить в миксере молодую крапиву, добавить в суп, посолить и варить еще 10 минут. Подавать суп со сметаной и рублеными отварными яйцами.



СУП С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ И МЯСОМ

На 500 г костей и 300 г говяжьего мяса: 400 г савойской капусты, 1–2 моркови, 1 репа, 100 г пастернака, 50 г сельдерея, 1 луковица, 75 г лука-порея (белая часть), 1–2 свежих помидора, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
2. Очистить репу, нарезать дольками, ошпарить кипятком (2–3 минуты).
3. Савойскую капусту нарезать небольшими дольками или шашками и погрузить на 2–3 минуты в кипяток.
4. Нарезать дольками морковь, петрушку, сельдерей. Мелкий репчатый лук очистить и оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки — 3–4 см.
5. Подготовленные овощи заложить в сотейник в виде отдельных букетов. Сначала уложить савойскую капусту, а рядом различные корни и лук.
6. Овощи залить прозрачным горячим мясным бульоном с жиром (только покрыть).
7. Добавить специи, гвоздику (2–3 шт.), закрыть сотейник и нагреть до кипения.
8. Переставить сотейник в жарочный шкаф.
9. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона нарезанные дольками помидоры.
10. При подаче на стол положить в тарелку кусок вареного мяса, овощи букетами, как они располагались в сотейнике, добавить помидоры и налить бульон.



СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ

На 500 г мяса: 2 головки цветной капусты среднего размера, 2 моркови, 30 г сельдерея, 50 г риса, соль, зелень, 2 литра мясного бульона.

1. Сварить мясной бульон.
2. Разобрать цветную капусту на отдельные кочешки (если они крупные, то разрезать на 2–4 части).
3. Нарезать морковь кружочками.
4. В процеженный бульон положить рис и варить 10 минут. Добавить морковь, цветную капусту, сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут.
5. За 2–3 минуты до окончания варки вынуть стебли сельдерея и посыпать нарезанной зеленью.



ХОЛОДНЫЙ КРАСНЫЙ СУП С СУХАРИКАМИ

На 0,5 кг свежих помидоров: 300 г холодной кипяченой воды, 60 г оливкового масла, 50 г уксуса, 1 сладкий перец, 4 зубчика чеснока, зелень, 300 г белого хлеба.

1. Подготовить белые сухарики.
2. Очистить от кожуры свежие помидоры, удалить семена, измельчить в виде пюре. В помидорную массу влить холодную кипяченую воду, оливковое масло, уксус. Нашинковать сладкий перец.
3. Растереть с солью чеснок. Добавить в суп подготовленный перец и чеснок, хорошо перемешать.
4. Разлить по тарелкам, посыпать рубленой зеленью, отдельно подать мелкие белые сухарики.



Суп из щавеля с мясом

На 500 г мяса: 400 г щавеля, 200 г корней и лука, 50 г растительного масла, 2 столовые ложки муки, 50 г сметаны, 2 яйца, соль, зелень, 1,8 литра бульона.

1. Сварить мясной бульон.
2. Мясо обмыть под струей холодной воды, положить в суповую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода закипела. Пену снять шумовкой. Жир также нужно снять и использовать его для пассерования овощей, иначе от длительного воздействия огня он разложится, и у бульона появится привкус сала. Огонь сделать умеренным, чтобы не было бурного кипения. Когда мясо готово, его вынуть из бульона и положить в другую посуду. Бульон процедить и использовать для приготовления супа.
3. Очистить корни и лук, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона.
4. Затем прибавить муку и слегка поджарить.
5. Перебрать щавель, хорошо промыть, сложить в другую кастрюлю, подлить немного воды, накрыть крышкой и на 10 минут поставить тушить.
6. Пропустить щавель через мясорубку или протереть сквозь сито.
7. Смешать щавель с поджаренными корнями.
8. Залить щавель и корни мясным бульоном, добавить соль и варить 15–20 минут.
9. Подавать суп с мясом, сваренным вкрутую яйцом, сметаной и зеленью петрушки или укропа.

**Суп овощной с потрохами**

На 600 г куриных потрохов: 300 г свежей капусты, 1 морковь, 30 г пастернака, 30 г сельдерея, 70 г перловой крупы, 100 г лука-порея, 50 г сливочного масла или маргарина, соль, зелень.

1. Сварить куриные потроха (желудки, крылышки, сердце и т. д.), бульон использовать для овощного супа.
2. Отдельно обжарить предварительно обработанную печенку, пусть постоит.
3. Промыть, очистить и нарезать соломкой подготовленные овощи.
4. Спассеровать на сливочном масле или маргарине подготовленные морковь, пастернак, лук-порея, сельдерея.
5. Подготовить перловую крупу.
6. Крупу промыть холодной водой, залить в сотейнике кипятком и поставить распариться на 30–45 минут, периодически меняя кипяток.
7. В кипящий бульон положить перловую крупу, довести до кипения.
8. Нашинковать предварительно подготовленную капусту.
9. В кастрюлю добавить предварительно обработанную капусту, пассерованные овощи, варить суп при слабом кипении до готовности.
10. За 5–7 минут до окончания варки сбобрить солью.
11. Подавать приготовленный суп, положив в тарелку куриные потроха, посыпать зеленью.



Суп из овощей летний

На 2,5 литра воды: 6–7 шт. картофеля, 5 шт. сладкого перца, 2 луковицы, 5 свежих помидоров, 80 г растительного масла, 15 г муки, соль, зелень петрушки, перец молотый.

1. Подготовить сладкий перец, очистив его от семян.
2. Нарезать сладкий перец, лук, свежие помидоры, добавить часть растительного масла, тушить при слабом нагреве под крышкой до мягкости, посолить.
3. Закипятить воду, добавить картофель, варить в течение 10–15 минут. Ввести тушеные овощи, все варить до готовности картофеля. Спассеровать муку с оставшимся растительным маслом до золотистого цвета. Ввести в бульон, варить 5 минут.



Суп овощной из щавеля и свекольной ботвы

На 2 литра воды: 1 кг свежей свекольной ботвы, 200 г щавеля, 100 г зеленого лука? 2 свежих огурца, 2–3 яйца, 50 г сметаны, 1 столовая ложка горчицы, 100 г редиса.

1. Молодую ботву хорошо промыть, сложить в кастрюлю, залить горячей водой и варить 10–15 минут.
2. Добавить щавель. Варить 10 минут, остудить. Нарезать кубиками огурцы, редис, нашинковать лук, укроп. Сварить и нарезать дольками яйца. Все сложить в супницу, добавить сметану, горчицу. Залить остуженным отваром с зеленью и размешать.



Суп овощной витаминный

На 1,5 литра воды: 150 г зеленого горошка, 2–3 шт. картофеля, 350 г цветной капусты, 1 морковь, 100 г белых кореньев (петрушки), 60 г муки, 50 г сливочного масла, зелень.

1. Морковь и корни нарезать, добавить зеленый горошек, залить водой и варить до полуготовности.
2. Очистить и нарезать картофель. Разобрать на соцветия цветную капусту. Добавить в кастрюлю подготовленную капусту, варить все до мягкости.
3. Муку смешать с маслом, развести овощным отваром и влить в суп, довести до кипения.



Овощной суп (из старинных рецептов)

1,5 литра воды, 1 луковица, 50 г растительного или сливочного масла, 1 морковь, 1–2 сладкого перца, 500 г нашинкованной свежей капусты, можно квашеной, 2–3 шт. картофеля, брынза, молоко, перец черный молотый, соль.

1. Нарезать и обжарить лук, развести в горячей воде, довести до кипения, посолить.
2. Нарезать овощи: корень сельдерея, морковь, сладкий перец, корень петрушки и капусту; овощи положить в суп, дать закипеть, варить до мягкости. Очистить и нарезать картофель, прибавить в суп.
3. Готовый суп заправить горячим молоком с растертой брынзой. Посыпать черным перцем.



СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ И СВЕЖИХ ГРИБОВ

На 2 л воды: 2 баклажана, 200 г свежих белых грибов, 2 картофеля, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 30 г сельдерея (корень), 100 г зеленого лука, 2 свежих помидора, 50 г сливочного масла или маргарина, 50 г сметаны, соль, зелень.

Промыть хорошо грибы, нашинковать. Положить в кипящую воду и варить 30 минут. Подготовить, очистить, нарезать морковь, петрушку, сельдерей, пассеровать на жире, добавив в конце пассерования нарезанный зеленый лук. В бульон положить пассерованные коренья, картофель, варить 20 минут, посолить. Баклажаны промыть, нарезать, испечь в духовке, нарезать помидоры. За 5–7 минут до окончания варки в суп положить баклажаны и помидоры.

**СУП ЛУКОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ**

На 500 г мяса: 5–7 луковиц, 150 г сливочного масла, гренки, 150 г тертого твердого сыра, по 30 г петрушки и сельдерея (коренья), 2 моркови, 1 лук-порей, 1,5–2 литра мясного бульона.

Сварить мясной бульон. Нарубить мелко лук, поджарить в масле. Добавить нарезанные коренья, морковь, лук-порей. Все залить мясным бульоном и варить на легком огне около 3 часов. Вынуть коренья и всыпать в горячий суп половину тертого сыра. Нарезать гренки, смазать маслом, посыпать сыром.

**СУП ИЗ КАБАЧКОВ С ГРИБАМИ**

250 г свежих белых грибов, 500 г кабачков, 4–5 шт. картофеля, 1 морковь, 50 г петрушки и сельдерея, 75 г зеленого лука, 2–3 свежих помидора, 50 г жира, 50 г сметаны, соль, зелень, 2 литра бульона.

1. Нарезать ломтиками картофель и кабачки.
2. Коренья нарезать, пассеровать с жиром.
3. За 2–3 минуты до окончания пассерования добавить нарезанный зеленый лук.
4. Очистить и вымыть грибы, нашинкованные, заложить в кипящую воду и варить 30 минут.
5. В бульон с грибами добавить пассерованные коренья, картофель и варить 20 минут.
6. За 5–6 минут до окончания варки положить кабачки, помидоры, нарезанные дольками, соль.

**ЛУКОВЫЙ СУП С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ**

На 1,5 литра бульона: 4 столовые ложки муки, 2 плавленых сырка, соль, перец, сахар по вкусу, 3 луковицы, 30 г сливочного масла.

1. Очистить и нарубить лук.
2. В кастрюлю положить сливочное масло, добавить лук, протушить, посыпать мукой.
3. Нарезать на кусочки плавленый сырок. Добавлять по кусочку, постоянно помешивая, в луковую мучную массу. Помешивая, постепенно подливать бульон. Добавить специи по вкусу, снять с огня.



СУП ИЗ КАБАЧКОВ И ЩАВЕЛЯ

На 1,2 литра воды: 3-4 шт. картофеля, 1 кабачок, пучок щавеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, соль, 2 бульонных кубика, зелень петрушки, укропа, кинзы, молотый перец.

1. Очистить и нарезать картофель и кабачки. В кипящую воду опустить картофель, варить 10 минут.
2. Очистить, нарезать и пассеровать на растительном масле лук, морковь. Добавить в кастрюлю подготовленные кабачки, пассерованные лук и морковь, соль, молотый перец. Перебрать и хорошо промыть щавель, нашинковать полосочками. За 10 минут до готовности положить щавель и бульонные кубики.
3. Посыпать измельченной зеленью петрушки, укропа, добавить листики кинзы.

**СУП РЫБНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ**

400 г рыбы, 8-9 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (коренья), 120 г зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 2 литра рыбного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

Нарезать картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки. В рыбный бульон заложить картофель, морковь, лук, петрушку, варить 20 минут. Добавить кусочки рыбы, специй, соль, зеленый горошек, довести до кипения, проварить 10 минут.

**СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДИСА**

На 2 литра воды или бульона: 1 пучок листьев редиса, 50 г сливочного масла, 100 г пшеничной муки, 100 г риса, 1 яичный желток, соль, зелень укропа, петрушки, эстрагона, перец молотый черный, 50 г сметаны.

1. Листья редиса перебрать, промыть, дать стечь воде, мелко нарезать.
2. В суповой кастрюле растопить сливочное масло, положить подготовленную зелень, томить на слабом огне.
3. Затем посыпать мукой, хорошо размешать, все залить кипятком, энергично помешивая, варить в течение 15 минут.
4. Перебрать и промыть рис, добавить в суп, посолить, поперчить, варить еще примерно в течение 20 минут.
5. Подавая на стол, заправить взбитым яичным желтком и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки, эстрагона со сметаной.
6. Так же варится суп, который можно назвать «Зеленое ассорти».
7. Собрать всю зелень, которая есть под рукой, предварительно подготовить, уложить в кастрюлю и варить — около часа, посыпав солью и перцем.
8. За 20 минут до готовности можно всыпать в готовящийся суп отдельно отваренную перловку или рис.
9. Подавать на стол, заправив сметаной и сливочным маслом.



РЫБНЫЙ СУП С ОВОЩАМИ

На 0,6 литра рыбного бульона: 500 г филе хека, 4 помидора, 6 шт. картофеля, 1 луковица, 20 г оливкового масла, 1 столовая ложка томата-пюре, соль, зелень.

1. Сварить рыбный бульон, процедить.
2. Очистить, нарезать картофель и лук. Измельчить помидоры. Обжарить лук на оливковом масле, добавить картофель. Через 10–15 минут добавить томат-пюре. В кастрюлю переложить обжаренный лук, картофель, добавить помидоры с соком, довести до кипения, варить до полной готовности картофеля.
3. Подготовленное филе хека нарезать кубиками, положить в кастрюлю, варить до готовности.

**СУП-ХАРЧО РЫБНЫЙ**

На 600 г рыбы: 120 г риса, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 10 г перца стручкового, 20 г чеснока, 60 г томата-пюре, 60 г ткемали, 60 г кинзы, 10 г зелени сухой (хмели-сунели), 2 литра рыбного бульона, соль, зелень свежая.

1. Рыбу разделить на филе (с кожей и без костей), нарезать кусочками. Из рыбных отходов сварить бульон. Положить туда рис и варить до полуготовности. Спассеровать лук с томатом-пюре.
2. Добавить в суп спассерованный лук с томатом, соус ткемали, рыбу, специи, в конце варки положить толченый с солью чеснок.

**СУП РЫБНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

400 г рыбы, 8–9 шт. картофеля, 1 луковица, 120 г зеленого горошка, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 50 г сливочного масла, 2 л рыбного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Нарезать картофель, морковь, репчатый лук, корень петрушки.
2. В готовый процеженный бульон заложить подготовленные овощи, варить 20 минут. Затем добавить кусочки рыбы, специи, соль, зеленый горошек, довести до кипения, проварить 10 минут.
3. Перед подачей в тарелку кладут сливочное масло, заливают супом, посыпают зеленью.

**СУП ОВОЩНОЙ С ОСЕТРОВОЙ РЫБОЙ**

На 500 г рыбы: 200 г свеклы, 2 моркови, 300 г цуккини, 1,5 литра воды, 50 г растительного масла, чайная ложка уксуса (или сок лимона), соль и сахар по вкусу.

1. Нарезать кусочками рыбу, отварить в воде без специй. Готовую рыбу вынуть, а бульон процедить.
2. Очистить и нарезать свеклу, морковь, цуккини. Спассеровать в растительном масле отдельно каждый овощ до полуготовности (свеклу — с добавлением чайной ложки уксуса).
3. В кипящий бульон положить спассерованные овощи; варить, пока овощи не станут мягкими.
4. Заправить по вкусу солью и сахаром.





СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ

На 500 г мяса (свинина, говядина, баранина, домашняя птица): 1 кг картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 25 г томата-пюре, 30 г маргарина или жира животного топленого, 30 г петрушки (коренья), 1,8 л бульона мясного или куриного, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.

2. Нарезать картофель кубиками, морковь, петрушку, репчатый лук — дольками.

3. Спассеровать нарезанные овощи на маргарине или жире, добавив томат-пюре.

4. В кипящий бульон положить картофель, варить 15 минут. Ввести пассерованные овощи с томат-пюре и варить еще 15 минут.

5. До окончания варки добавить соль, специи.



СУП-ГУЛЯШ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

На 500 г мяса для бульона: 250 г говядины, 200 г (3 шт.) репчатого лука, 80 г растительного масла, 25 г томатной пасты, 1,8 литра мясного бульона, 200 г (2-3 шт.) картофеля, 50 г сметаны, соль, лавровый лист, перец красный молотый, тмин.

1. Сварить мясной бульон.

2. Мясо нужно обмыть под струей холодной воды, положить в суповую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода закипела как можно быстрее. Пену снять шумовкой. Жир также нужно снять и использовать его для пассерования овощей, иначе от длительного воздействия огня он разложится и у бульона появится привкус сала. Огонь сделать умеренный, чтобы не было бурного кипения.

3. Мясо промыть, обсушить, нарезать кубиками.

4. Нарезать луковицу, зубчики чеснока тоже кубиками, но помельче.

5. Обжарить мясо и лук с чесноком в растительном масле, посыпать красным перцем, тмином, в конце добавить томатную пасту.

6. Содержимое сковородки развести мясным бульоном и довести до кипения. Варить 40 минут.

7. Добавить картофель. Варить еще полчаса.

8. За 10 минут до конца варки добавить соль, лавровый лист.

9. Заправить порционные тарелки сметаной. Можно влить по столовой ложке коньяка или водки.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА ГРИБНОМ И КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

На 400 г куриного мяса и 50 г сушеных грибов: 3–4 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 2 литра мясного и грибного бульона, соль, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить отдельно грибной, отдельно куриный бульон. Вынуть мясо и грибы, бульоны процедить и соединить в равных количествах.

2. Нарезать брусочками картофель. Спассеровать репчатый лук, морковь. В кипящий бульон положить картофель, овощи, нарезанное отварное куриное мясо и нарезанные соломкой грибы, прокипятить 20–30 минут. Заправить суп солью, специями.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ГРУДИНКИ

На 500 г говяжьей грудинки: 4 шт. картофеля, 3 свежих помидора, 2 луковицы, 1 морковь, 30 г петрушки, соль, перец горошком, хрен или лимон по вкусу, 1 литр воды, зелень петрушки.

Сварить мясной бульон. Очистить и нарезать картофель, морковь, помидоры, лук оставить целым. Добавить в бульон морковь, картофель, лук, варить на слабом огне 15 минут. Добавить помидоры и варить 10 минут. За 5–7 минут до окончания варки заправить суп солью, перцем, зеленью петрушки, снять с огня.



СУП-ПИТИ В ГОРШОЧКЕ

На 400–500 г мяса (говядина и баранина): 1 шт. картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана гороха, 1 свежий помидор, соль, перец, сушеная мята по вкусу.

1. Замочить на ночь горох. Мясо (говядину и баранину) промыть, нарезать небольшими кусочками.

2. Нарезать полукольцами лук.

3. В горшочек положить подготовленное мясо, горох, лук, соль, перец по вкусу.

4. Хорошо разогреть духовку. Горшочек залить водой, поставить в духовку. Когда вода закипит, огонь убавить до среднего, варить 50 минут.

5. Добавить в горшочек нарезанный картофель, варить 5–10 минут. Добавить свежие помидоры, варить еще 10 минут. В конце готовки по желанию присыпать щепоткой сушеной мяты.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ

На 1 кг осетровых рыб: 8–9 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 50 г растительного масла, 1,8 литра бульона.

1. Сварить головизну так же, как для щей.

2. Очистить, промыть, нарезать лук, морковь, петрушку, поджарить на масле. Нарезать картофель, положить в процеженный кипящий бульон.

3. Добавить спассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варить в течение 25–30 минут.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПО-РУССКИ

На 2,5–3 литра воды: 300 г говядины, 300 г телятины, 300 нежирной свинины, 300 куриного мяса, 200 г (2–3 шт.) картофеля, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г (1 шт.) моркови, 30 г петрушки (корень), 50 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Промыть в холодной воде нежирную свинину, говядину, телятину, кусок курицы, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить.

2. Сняв пену с закипевшего бульона, добавить часть корней и продолжать варку 1,5–2 часа.

3. Выбрать мясо и корни, бульон процедить.

4. Освободить мясо от костей, пропустить через мясорубку, посолить, прибавить сырое яйцо, поперчить, сформировать из фарша фрикадельки.

5. Нашинковать лук, морковь, пассеровать на сливочном масле.

6. Очистить, нарезать кубиками картофель.

7. В кипящий бульон положить подготовленный картофель.

8. Варить в течение 15 минут.

9. Добавить пассерованные морковь, лук, варить 10 минут.

10. За 5–7 минут до окончания варки опустить в кипящий суп приготовленные фрикадельки, соль, специи.

11. Готовый суп подавать с зеленью укропа и петрушки.


**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ
С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ**

На 500 г мяса: 375 г вареных фрикаделек, 8–9 шт. картофеля, 30 г петрушки (корень), 2 моркови, 2 луковицы, 25 г томата-пюре, 25 г маргарина, 2 литра мясного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

Для мясных фрикаделек: 450 г мяса говядины, или свинины или баранины, $\frac{1}{2}$ луковицы, 1 яйцо, 40 мл воды, соль, черный молотый перец по вкусу.

Сварить мясной бульон. Пассеровать морковь, петрушку, репчатый лук, добавить томат-пюре. Нарезать картофель. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения. Варить 10 минут. Ввести пассерованные овощи и варить 15–20 минут.


СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНОЙ СЕЛЬДЬЮ

На 2 литра воды: 6–7 шт. картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 сельдь, 1 свежий помидор, 30 г сельдерея (корень), 50 г растительного масла, соль, зелень, лавровый лист, перец черный горошком.

Нарезать лук, морковь, сельдерей, пассеровать на растительном масле. В кипящую воду положить пассеровку, варить 15 минут. Очистить и нарезать картофель, добавить в кастрюлю. Подготовить филе сельди, положить в суп. Ввести пассерованные овощи с томатом-пюре и варить 15–20 минут.



Суп из овощей и картофеля

На 500 г мяса: 5–6 шт. картофеля, 200 г свежей капусты, 2 луковицы, 2–3 помидора, 50 г петрушки (корень), 50 г растительного масла, 1 морковь, 1,8 литра мясного бульона, 100 г салата или шпината, 50 г сметаны, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон, процедить.
2. Нарезать капусту небольшими квадратиками.
3. Нарезать коренья и лук, сложить в суповую кастрюлю, поджарить на масле или жире. Положить капусту, залить бульоном, дать закипеть.
4. Нарезать картофель, добавить в кастрюлю, варить 30 минут. За 5–10 минут до окончания варки положить нарезанные листики шпината или салата, помидоры, перец, лавровый лист, соль.

**Суп картофельный с потрохами**

На 500 г куриных потрохов: 6–7 шт. картофеля, 75 г пшена, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 20 г сельдерея, 50 г лука репчатого, 25 г томата-пюре, 50 г жира, соль, зелень, специи.

Сварить бульон из потрохов. Хорошо промыть пшено, ошпарить кипятком (2–3 минуты). Спассеровать коренья. В кипящий бульон заложить пшено и варить 25–30 минут. За 15–20 минут до окончания варки добавить картофель, соль, специи.

**Суп картофельный с крупой**

На 2,5 литра мясного, куриного или рыбного бульона: 900 г (9–10 шт.) картофеля, 150 г крупы (перловая, рисовая, пшенная, ячневая, овсяная), 120 г (2 шт.) моркови, 30 г петрушки (корень), 200 г (2 шт.) репчатого лука, 50 г маргарина, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком по вкусу.

1. Сварить бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»), процедить.
2. Овсяную, ячневую и перловую крупу отварить отдельно.
3. Крупу промыть, заложить в кипящую воду, варить 30–40 минут до полуготовности, воду слить, крупу промыть.
4. Очистить, промыть и нарезать картофель крупными кубиками, морковь, петрушку, лук — мелкими.
5. Подготовленные морковь, петрушку, лук спассеровать на маргарине.
6. В кипящий бульон заложить промытую крупу (пшено, рис) или отваренную до полуготовности (овсяная, ячневая, перловая).
7. Варить 15 минут.
8. Затем добавить подготовленный картофель, дать закипеть.
9. Ввести спассерованные овощи, специи, соль, все варить 20–25 минут, дать постоять 10–15 минут.
10. Подавать суп, посыпав мелко нарубленной зеленью.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КНЕЛЯМИ ИЗ ПЕЧЕНИ

На 500 г мяса: 200 г говяжьей печени, 50 г сливочного масла, 5 шт. картофеля, 1 морковь, 2 яйца, 2 литра бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон. Пропустить через мясорубку сырую говяжью печень. Добавить растопленное сливочное масло, 2 желтка, соль, хорошо перемешать. Взбить белки, соединить с печенью и снова перемешать. В кипящий бульон положить картофель, морковь, посолить и варить до мягкости.

2. Печеночную массу чайной ложкой опускать в кипящий бульон. Когда кнели всплывут, суп готов.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИКАНТНЫЙ**

На 1 литр мясного бульона: 5-6 шт. картофеля, 1 луковица, 3 шт. маринованных огурцов, 100 г сала с мясной прослойкой, 30 г сельдерея (корень), 30 г лука-порея, 200 г колбасы с чесноком, соль, перец, 50 г растительного масла.

1. Нарезать лук-порей, репчатый лук нашинковать. Нарезать картофель, корень сельдерея, сало.

2. Разогреть растительное масло, положить лук, сало, обжарить. Добавить овощи, тушить все вместе 30 минут. В кипящий бульон положить тушеную массу, варить 15-20 минут.

3. Нарезать колбасу и огурцы, добавить в суп, дать закипеть, посолить, поперчить, варить 5-7 мин.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ**

На 500 г грибов: 8-9 шт. картофеля, 50 г растительного масла, 1 луковица, 30 г петрушки (корень), 50 г сметаны, 100 г зеленого лука, 1,8 литра воды или мясного бульона, соль, зелень укропа, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон. Очистить свежие грибы, промыть, отрезать корешки, изрубить, поджарить на масле. Отдельно поджарить корни и лук.

2. Нарезать шляпки грибов, ошпарить, откинуть на сито, переложить в кастрюлю, залить водой или мясным бульоном и варить 40 минут, добавить картофель, корешки грибов, корни, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20-25 минут.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ, ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ**

На 2 литра грибного бульона: 6-7 шт. картофеля, 20 г сушеных грибов, 1 луковица, 60 г чернослива, 60 г изюма, 50 г растительного масла, 30 муки, соль.

Сварить грибной бульон. Грибы мелко нарезать, положить в процеженный грибной бульон. Нарубить лук, пассеровать на растительном масле, добавить в конце пассеровки муку, прогреть 5 минут, развести бульоном. Пассеровку влить в бульон, довести до кипения. Нарезать картофель, добавить в кастрюлю чернослив, изюм, соль, варить до готовности.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ И САЛАКОМ

На 1,8 литра воды: 6-7 шт. картофеля, 200 г свежих грибов, 200 г свежей салаки, 1 луковица, 1 морковь, 50 г маргарина, 1 помидор, соль, зелень.

1. В кипящую воду опустить грибы, варить до полуготовности. Добавить нарезанный картофель, варить 10-15 минут. Нарезать морковь, лук. Спассеровать на маргарине. Разделить свежую салаку.

2. В суп добавить пассеровку, помидоры, свежую салаку, дать закипеть, варить до готовности рыбы.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Для рыбных фрикаделек: 500 г свежей рыбы (филе с кожей без костей), сама, минтая или окуня морского, 1 луковица, 1 яйцо, 40 мл воды, соль, перец черный молотый по вкусу.

1. Приготовить суп так же, как в рецепте «Суп картофельный с мясными фрикадельками», только вместо мясных положить рыбные фрикадельки, а вместо мясного бульона — рыбный (2 литра).

2. Фарш: рыбу разделить на филе, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку. Добавить нарезанный лук, яйцо, соль, перец черный молотый.

3. Смочить в воде руки и сформировать шарики.

4. Фрикадельки припустить (варить в небольшом количестве воды) до готовности 7-10 минут.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ

1-й способ

На 800 г рыбы: 4 шт. картофеля, 60 г растительного масла, 1 луковица, неполный стакан сливок, 2 литра воды, 2-3 яичных желтка, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Очистить рыбу, нарезать крупно, куски плотно уложить в форму, полить растительным маслом и запекать в духовке. Затем освободить от костей.

2. В кипящую воду опустить картофель и варить до готовности. Добавить рыбное филе. Затем — лук, специи, соль, варить 10 минут на тихом огне. Влить сливки и заправить взбитым яичным желтком.



2-й способ

На 600 г свежей рыбы (филе с кожей без костей): 1 кг картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 25 г томата-пюре, 30 г маргарина, 30 г петрушки (коренья), 2 литра рыбного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон (судак, щука, треска).

2. Морковь, петрушку, репчатый лук нарезать и спассеровать с добавлением томата.

3. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, варить 15 минут. Добавить пассерованные овощи с томатом-пюре, специи, варить 10 минут.

4. При подаче положить в тарелку рыбу, посыпать зеленью. Суп можно готовить без томата.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГРИБНОЙ

На 250 г свежих белых грибов (шампиньонов), или 70 г сухих грибов: 1 кг картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 2 помидора, 50 г петрушки (корень), 50 г маргарина или растительного масла, 1,7 литра грибного бульона, 50 г сметаны, соль, зелень.

1. Сварить грибной бульон из сушеных грибов, нарезать соломкой.

2. Шляпки свежих грибов нарезать соломкой и варить на них бульон 30–35 минут, а нарезанные ножки обжарить на маргарине или растительном масле вместе с луком, добавить в суп вместе со всеми грибами.

3. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, варить 15 минут, посолить. Добавить морковь и петрушку, грибы и варить до готовности. Перед окончанием добавить дольки свежих помидоров.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ

На 2 литра воды: 6–7 шт. картофеля, 250 г трески или морского окуня, 1 луковица, 1 морковь, соль, перец.

1. Нашинковать соломкой морковь, сварить в подсоленной воде до полуготовности.

2. Очистить, нарезать мелко картофель и лук. Соединить с морковью, довести до кипения, варить 10–15 минут. Опустить кусочки рыбы, соль, специи, варить до готовности.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ СОЛЕННОЙ ИЛИ КОПЧЕНОЙ СЕЛЬДИ

На 2 литра воды: 7–8 шт. картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1 свежий помидор, 50 г сельдерея (корень), 40 г масла, соль, зелень.

Для фрикаделек: 100 г филе сельди, 1 яйцо, 150 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки.

1. Приготовить суп картофельный, доведя картофель почти до готовности.

2. Для фрикаделек: вымочить в воде филе, пропустить через мясорубку.

3. Мелко нарезать лук, смешать с сельдью.

4. Добавить муку, сырое яйцо, тщательно размешать.

5. Сформировать шарики одинаковой величины.

6. В кипящий картофельный суп опустить приготовленные фрикадельки.

7. Дать супу закипеть, уменьшить огонь, довести до готовности.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОННОМ КУБИКЕ

На 1,5 литра воды: 2 шт. картофеля, 1 бульонный кубик, 10 г сливочного масла, соль, специи по вкусу.

1. В кипящую воду положить бульонный кубик, добавить подготовленный картофель, варить 20 минут.

2. За 5–7 минут до окончания варки посолить, приправить специями, солью и сливочным маслом.



СУП РЫБНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ

400 г филе рыбы, 400 г соленых грибов, 1 луковица, 120 г соленых огурцов, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла, 30 г сельдерея, 30 г петрушки (корень), 2 литра воды, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Подготовить и отварить рыбу вместе с кореньями. Грибы замочить в холодной воде, нарезать пластинками, спассеровать на сливочном масле.

2. В пассерованные грибы добавить нарезанный кубиками репчатый лук, петрушку, сельдерей.

3. В кипящий бульон добавить пассеровку и варить 10–15 минут. Заправить пассерованной пшеничной мукой. Добавить нарезанные и ошпаренные огурцы, отварную рыбу и довести до готовности.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БРЫНЗОЙ**

На 1,5 литра воды: 4–5 шт. картофеля, 150 г брынзы, 50 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 50 г лимона, соль, молотый перец черный, зелень, оливки.

1. В кипящую воду положить картофель, варить в течение 20 минут. Нарезать кубиками брынзу, добавить в суп, варить 5 минут. Растереть чеснок с солью и молотым перцем, добавить в суп, заправить сливочным маслом.

2. Подавать с ломтиком лимона без зерен, оливками, свежей зеленью, отдельно — гренки.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С САЛАКОЙ, КИЛЬКОЙ, ХАМСОЙ, ТЮЛЬКОЙ**

На 750 г свежей салаки, хамсы, тюльки или кильки: 1 кг картофеля, 4–5 луковиц, 100 г сливочного масла, 0,5 литра молока, 1,3 литра воды, соль, зелень петрушки или укропа, лавровый лист, перец горошком.

1. Промыть в холодной воде салаку, кильку, хамсу или тюльку, удалить головы, внутренности и хвост, у салаки позвоночную кость, и хорошо промыть.

2. В суповую кастрюлю налить воду, дать закипеть, подсолить. Заложить картофель и репчатый лук, варить 15 минут. Добавить рыбу, специи, соль, сливочное масло. Ввести молоко и все варить до готовности.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БАКЛАЖАНАМИ**

На 1,5 литра воды: 1 баклажан, 3 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (коренья), 50 г томат-пюре, 50 г растительного масла, соль.

1. Очистить, мелко нарезать баклажаны, посолить, дать постоять, чтобы ушла горечь, отжать сок.

2. Нарезать картофель, сварить в подсоленной воде до полуготовности. Добавить баклажаны.

3. Спассеровать на растительном масле нарезанные овощи, добавить томат-пюре. Ввести в суп овощи, довести до готовности, дать настояться.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ СОЛЕНОЙ

На 700 г картофеля: 1 морковь, 2 луковицы, 2 свежих помидора, 30 г петрушки (корень), 150 г сельди, 2 литра воды, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком черный и душистый.

1. Морковь и репчатый лук пассеровать на слабом огне. Петрушку, сельдерей нарезать кубиками.
2. В кипящую воду положить пассерованные овощи, сырые белые корни и варить 15 минут, добавить нарезанный картофель. Варить до полуготовности, положить нарезанную сельдь и варить суп до готовности картофеля. В конце варки добавить нарезанные помидоры, специи, соль по вкусу.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРКОМ**

На 2 литра воды: 2 плавленых сырка, 4–5 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 30 г сливочного масла или свиного жира, 25 г томат-пюре, 1 чайная ложка манной крупы, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

Нарезать картофель, положить в кипящую воду, варить до готовности. Пассеровать овощи, добавить томат-пюре. В кастрюлю с картофелем положить пассерованные овощи, дать закипеть. Растворить натертый плавленый сырок. Осторожно всыпать манную крупу, положить специи, посолить, прокипятить в течение 5–7 минут. Дать супу настояться.

**ОСТРЫЙ СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ**

На 2 литра воды: 8–9 шт. картофеля, 1–2 луковицы, 60 г сала, 25 г томат-пасты, соль, молотый красный перец (по вкусу), зелень петрушки или укропа.

1. Отдельно нарезать кубиками свежее или копченое свиное сало, поджарить его на сковороде. Добавить репчатый лук, в конце пассеровки положить томат-пюре. В готовую пассеровку всыпать молотый красный перец.
2. В кипящую воду положить нарезанный картофель, варить 15 минут (до готовности). Добавить пассеровку, дать закипеть и настояться.
3. Подавать, добавив в порционные тарелки измельченную зелень укропа или петрушки.

**КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЧЕСНОКОМ И ГРЕНКАМИ**

На 2,5 литра воды: 8–9 шт. картофеля, 200 г молока, 5 г сливочного масла, 1 желток, 3–4 зубчика чеснока, соль, зелень укропа и петрушки, 500 г ржаного хлеба для гренек.

1. Закипятить воду, положить нарезанный картофель, дать закипеть, посолить. Вынуть готовый картофель из отвара, размять и снова положить в отвар. Добавить растертый чеснок с солью.
2. Размешать в молоке желток, ввести смесь в суп, помешивая. В готовый суп добавить растопленное сливочное масло, зелень укропа и петрушки.
3. Приготовить гренки из ржаного хлеба.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

На 1,5 литра воды: 500 г картофеля, 100 г сельдерея, 4 дольки чеснока, 80 г сала, соль, тмин, петрушка, 2 куса темного хлеба.

1. Вскипятить воду, подсолить, добавить подготовленные картофель и сельдерей, сварить до полной готовности. Картофель с сельдереем размять, до-
бавить в бульон.

2. Растереть с солью чеснок. Нарубить мелко зелень петрушки.

3. В каждую тарелку положить ложечку сала (или гусиного жира), растертый с солью чеснок, зелень петрушки и нарезанный соломкой картофель. Все залить горячим бульоном.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СЕЛЬСКИЙ**

4–5 шт. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 50 г томата-пюре, 50 г растительного масла, по 25 г корней петрушки, сельдерея, пастернака, 1 литр настоя пшеничных отрубей, соль, зелень.

1. Очистить репчатый лук, морковь, корни петрушки, сельдерея, пастернака, нарезать кубиками. Спассеровать на растительном масле. В кипящую воду положить пассеровку, варить в течение 30 минут. Очистить и нарезать дольками картофель, добавить в кипящий суп, варить до готовности картофеля.

2. Закипятить настой из пшеничных отрубей, до-
бавить в кастрюлю. Ввести томатную пасту.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО ШАВЕЛЕМ**

300 г щавеля, 6–7 шт. картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 30 г петрушки (коренья), 50 г маргарина, 50 г сметаны, соль, 1,8 литра бульона, зелень.

1. Репчатый лук, корни спассеровать на жире.
2. Хорошо промыть листики щавеля, разрезать на 2–3 части.

3. В кипящий бульон заложить нарезанный картофель, дать закипеть, положить спассерованные корни, лавровый лист, перец горошком и варить 20 минут.

4. За 5–6 минут до окончания варки добавить листики щавеля.

5. При подаче супа на стол положить в тарелки сметану и зелень.

**СВАДЕБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП
(ИЗ СТАРИННЫХ РЕЦЕПТОВ)**

3 литра воды, 500–600 г копченой баранины, 700 г (6–8 шт.) картофеля, 2–3 столовые ложки ячменной муки, соль, зелень, перец.

1. Нарезать баранину небольшими кусками, залить холодной водой и поставить варить.

2. Очистить картофель, нарезать дольками.

3. Когда мясо почти готово, добавить картофель, размешанную в небольшом количестве ячменную муку, варить до мягкости, заправить, посыпать зеленью.





СУПЫ ИЗ БОВОВЫХ, КРУП И МУЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Гороховый суп

На 2 литра воды: 230 г сухого гороха, 50 г любого жира, 60 г муки, 1 луковица, 1 морковь, 100 г молока, соль, перец молотый по вкусу.

1. Замочить на ночь в холодной воде горох. В той же воде поставить горох на огонь, довести до кипения, варить до размягчения, от-

кинуть на дуршлаг.

2. Спассеровать муку в жире, хорошо перемешать, положить в кипящую воду (2 литра), варить в течение 30 минут. Добавить к мучной массе готовый горох.

3. Ввести соль, перец, суп, еще потомить 10 минут.

4. Очистить и нарезать лук и морковь, спассеровать до золотистого цвета в жире, положить в суп.



Суп гороховый с мясом

На 300 г гороха: 300 г мяса, 30 г петрушка, 2 луковицы, 50 г масла, соль.

1. Замочить на ночь горох.
2. Сварить мясной бульон. В кипящий бульон положить подготовленный горох, варить около 1,5 часов.
3. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка спассеровать на масле и за 15–20 минут до конца варки положить в суп, посолить. Гороховый суп можно варить с копченой свиной грудинкой.
4. Подавать суп с гренками.



Суп гороховой с томатом

На 300 г костей с мясом: 300 г гороха, 2–3 моркови, 2 луковицы, 50 г томата-пюре, 30 г свиного сала, 1 литр бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясокостный бульон, охладить.
2. Очистить и нарезать на 2–3 части морковь.
3. В горох положить предварительно подготовленную морковь, залить охлажденным бульоном (2 части жидкости на 1 часть гороха), дать закипеть, варить до полной готовности, чтобы получилась пюреобразная масса, добавить томат-пюре.
4. Порезать мелко лук, поджарить на свином сале.
5. Подготовленный горох соединить с закипевшим бульоном, дать вновь закипеть, добавить лук, лавровый лист, перец, варить 20 минут.
6. Подавать суп с гренками.



СУП ГОРОХОВЫЙ С КОПЧЕНЫМ ГУСЕМ

На 0,5 стакана гороха (300 г): 200 г копченого гуся, 60 г муки, 50 г жира, 2 луковицы, зелень по вкусу.

1. Перебрать, промыть горох, залить водой, дать набухнуть.
2. В кипящую воду положить подготовленный горох с копченой птицей, варить, пока горох не разварится до пюреобразного состояния.
3. Очистить лук, мелко нарезать, поджарить на гусином жире и положить в суп за 20 минут до готовности.
4. Спассеровать муку, разбавить водой, хорошо размешать, заправить суп.
5. Мелко нарезать зелень, посыпать суп.
6. Подавать суп с гренками на отдельной тарелке.

**СУП С ФАСОЛЬЮ И ЛАПШОЙ**

На 2 литра воды: 400 г фасоли, 100 г лапши, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 40 г растительного масла, соль, перец, зелень.

1. Замочить фасоль на 3–4 часа. Сварить до мягкости. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, спассеровать на растительном масле.
2. В кипящий фасолевый отвар добавить пассерованный лук, соль, перец.
3. Всыпать лапшу, варить при слабом кипении в течение 15 минут.
4. Подавать суп с рубленой зеленью.

**СУП С БАРАНИНОЙ И ФАСОЛЬЮ**

На 500 г баранины: 100 г фасоли, 100 г риса, 2 луковицы, 2 моркови, 2,5 литра воды, 50 г масла, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Замочить фасоль на 3–4 часа.
2. Мясо нарезать кусочками, обжарить до образования корочки. Нашинковать лук, морковь нарезать кубиками, добавить к мясу, тушить 10–15 минут.
3. Мясо с овощами переложить в кастрюлю с кипящей водой. Затем положить в бульон подготовленную фасоль и варить на медленном огне час.
4. Перебрать и промыть рис, положить в суп, в конце варки заправить солью и специями по вкусу.

**СУП ФАСОЛЕВЫЙ В ГОРШОЧКЕ**

На 300 г мяса: 50 г растительного масла, 70 г фасоли, зеленые стручки фасоли, 1 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, соль, молотый перец, гвоздика, кориандр по вкусу.

1. Замочить белую фасоль на 3–4 часа. Стручки очистить от волокон, нарезать кусочками.
2. Мясо промыть, нарезать; если жирное — можно обжарить. Нарезать картофель, морковь, лук.
3. В горшочек положить слоями, пересыпая солью и молотым перцем мясо, белую фасоль, зеленые стручки фасоли, морковь, лук, картофель, пряности, добавить бульон, растительное масло.
4. Поставить в духовку, тушить до готовности.



СУП С ФАСОЛЬЮ И СУШЕНЫМИ БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

На 1,5 литра: 100 г грибов, 125 г фасоли, 2-3 луковицы, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 1 литр отрубей, уксуса, соль, зелень петрушки и укропа.

1. Замочить отдельно фасоль и грибы на 3-4 часа.
2. Закинятить готовую фасоль, слить воду, залить кипятком, сварить до полуготовности.
3. Нарезать лук, коренья натереть на крупной терке. В кастрюлю опустить лук и коренья, посолить.
4. Грибы хорошо промыть, мелко нарезать, отварить в воде, в которой они замачивались. Фасоль и грибы соединить, влить настой из пшеничных отрубей, уксус, добавить соль, дать вскипеть.



СУП СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

На 2 литра воды: 300 г стручковой фасоли, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 3-4 свежих помидора, 25 г муки, 100 г сметаны, соль, зелень.

1. Фасоль в стручках очистить от волокон, порезать кусочками, добавить в подсоленную воду, варить на слабом огне до мягкости.
2. Нарезать лук, морковь, пассеровать на сливочном масле, добавив муку. Припустить свежие помидоры, протереть. В кастрюлю ввести пассерованные овощи с мукой, довести до кипения, варить 15 минут.
3. Перед окончанием варки добавить протертые помидоры (можно томат-пюре).



СУП ФАСОЛЕВЫЙ С КАБАЧКАМИ

На 500 г куриного мяса: 800 г (1 шт.) кабачков, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 200 г (2 шт.) помидоров, 450 г вареной или консервированной фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 100 г растительного масла (лучше оливкового), 1,5 литра куриного бульона, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка сахара, соль, зелень петрушки или базилика, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить куриный бульон.
2. Готовую тушку курицы залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения. Снять пену, жир, сделать огонь тише. Через 20-30 минут добавить испеченные лук, коренья, соль и варить до готовности кур. Готовый бульон следует процедить.
3. Почистить кабачок и нарезать небольшими кубиками.
4. В кастрюле разогреть растительное масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук и кабачки (10 минут).
5. Добавить нарезанные помидоры, фасоль, часть зелени, мелко нарезанный чеснок, соль, перец, сахар.
6. Все залить бульоном и перемешать, довести до кипения, варить на тихом огне 15-20 минут, помешивать.
7. За 5 минут до окончания варки добавить кукурузу.
8. Подавать суп, посыпав зеленью.



Суп чечевичный**1-й способ**

На 0,5 литра бульона: 250 г чечевицы, 3/4 бутылки красного вина, 0,5 кг мяса (мякоти), 30 г сала с мясной прослойкой, 30 г масла, 1 луковица, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Замочить чечевицу на сутки в красном вине.
2. В кастрюлю перелить чечевицу, добавить пассерованную зелень, довести до кипения. Влить бульон и варить 20 минут.
3. Сало нарезать полосками, вытопить жир.
4. Нарезать кубиками мясо и лук, обжарить, добавить специи, соединить с чечевичным супом. Варить час с четвертью. В конце варки добавить соль.

**2-й способ**

На 2,5–3 литра воды: 1 средняя курица, 2 моркови, 3 луковицы, по 30 г петрушки и сельдерея (коренья), 400 г чечевицы, 25 г растительного масла, 50 г лимона, соль, перец горошком, 50 г сметаны.

На медленном огне сварить куриный бульон. Спустя 1 час положить морковь, петрушку, сельдерей, крупно порезанные, приправить солью и перцем, варить до готовности. Бульон процедить, удалив излишек жира. Перебрать и промыть чечевицу. В кипящий бульон положить чечевицу, добавить пассерованный лук, соль, перец, варить час, охладить. Суп протереть через сито, влить лимонный сок.

**3-й способ**

На 1,5 литра куриного бульона: 200 г чечевицы, 100 г лапши, 1 луковица, 3 чайные ложки приправы «Карри», немного молотого тмина, 50 г сливочного масла или маргарина, половина тушки копченого цыпленка, 200 г лука-порея, 2 моркови, 30 г свежего имбирного корня, 1 зубчик чеснока, перец черный молотый.

1. Почистить репчатый лук, измельчить и вместе с чечевицей, приправой, тмином, обжарить в разогретом масле.
2. В кипящий куриный бульон положить содержимое сковородки, довести до кипения, варить 35 минут на слабом огне, не накрывая кастрюлю крышкой.
3. Отделить мясо цыпленка от костей, измельчить.
4. Почистить лук-порей и морковь, разрезать вдоль пополам.
5. Имбирь натереть на мелкой терке, чеснок мелко нарезать.
6. Отварить отдельно лапшу в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.
7. Через 25 минут с начала кипения добавить в кипящий суп подготовленные морковь, лук-порей, имбирь, чеснок.
8. Добавить откинутую на дуршлаг лапшу, посолить, дать закипеть, добавить молотый перец.
9. Перед подачей опустить в суп нарезанное куриное мясо.
10. В тарелку положить кусочки мяса.



СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И ЧЕРНОСЛИВА

На 2,5 литра воды: 500 г говядины, 100 г чечевицы, 3-4 шт. картофеля, 1 луковица, 100 г чернослива без косточек.

1. Замочить чечевицу на ночь.
2. Сварить мясной бульон. Готовое мясо вынуть, бульон процедить.
3. В кипящий бульон положить подготовленную чечевицу, варить до мягкого состояния. Добавить картофель, лук, спассерованный на снятом жире из бульона. Добавить чернослив, нарезанный на кусочки отварное мясо, посолить, варить до готовности.

**СУП С КРУПНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ**

На 500 г мяса: 150 г крупы (рисовой, перловой, ячневой, овсяной, пшеничной), 9-10 шт. картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 30 г петрушки (корень), 50 г маргарина, 2 литра мясного, куриного, грибного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить бульон.
2. Спассеровать на маргарине морковь, петрушку, лук. В кипящий бульон положить промытую крупу (рис, пшено) или отваренную до полуготовности (перловую, ячневую или овсяную) варить 30-40 минут.
3. Ввести картофель, спассерованные овощи, соль, специи и варить еще 20-25 минут.

**СУП С КРУПНОЙ**

На 500 г мяса: 200 г крупы (перловой, ячневой, пшеничной, рисовой, овсяной), 1 морковь, 2 луковицы, 30 г петрушки (корень), 50 г маргарина, 2 литра мясного или куриного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной или куриный бульон.
2. Готовить этот суп так же, как и суп картофельный с крупой, но только без картофеля.

**СУП ОВСЯНЫЙ С ГРИБАМИ**

На 300 г овсяной (зерно) крупы или геркулеса: 40 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 50 г масла, 50 г петрушки, сельдерея (корень), соль, зелень по вкусу, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить грибной бульон из сушеных грибов. Бульон процедить, грибы нашинковать.
2. Очистить и мелко нарезать лук, коренья — кубиками. Подготовленные лук и коренья спассеровать на масле.
3. Промыть овсяную крупу или геркулес (чтобы он был светлым).
4. Овсяную крупу перебрать, промыть, распарить как перловую крупу (см. «Рассольники»).
5. В кипящий грибной бульон заложить подготовленную крупу, пассеровку, грибы, специи и варить суп до готовности. Подавать с зеленью.



СУП ИЗ ПЕРЛОВКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

На 1,5 литра воды: 100 г перловой крупы, 250 г чернослива, 50 г сливочного масла, 1 яичный желток, бульонные кубики, соль, перец, 10 г сахара.

1. Промыть чернослив, замочить в 1,5 литрах холодной воды на сутки. Эту же воду довести до кипения, добавить бульонные кубики.

2. Перловую крупу варить 40 минут, промыть, ввести в суп, добавить сливочное масло, довести до кипения и варить 10–15 минут. Приправить солью, перцем, сахаром. Взбить яичный порошок с 2 столовыми ложками холодной воды. Осторожно помещая, влить в суп, чтобы осветлить.

**СУП ПОЛЕВОЙ**

На 500 г мяса: 200 г шпика свиного, 7 шт. картофеля, 120 г пшена, 2 луковицы, 1,9 литра мясного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
2. Тщательно промыть теплой водой пшено, опарить кипятком.
3. Нарезать кубиками свиной шпик, обжарить. На выделившемся жире спассеровать лук.
4. В кипящий бульон положить подготовленное пшено, варить 10 минут. Добавить картофель, спассерованный со шпиком лук и продолжать варить.
5. За 7–10 минут до окончания варки положить соль, лавровый лист и перец горошком.

**СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)**

На 500 г мяса: 200 г пшена, 2 луковицы, 25 г свиного жира-сырца, 2,4 литра мясного бульона, соль. Специи: лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
2. Нарезать кубиками жир-сырец, порубить отдельно репчатый лук, спассеровать.
3. В кипящий бульон положить хорошо промытое теплой водой пшено, варить до готовности. До окончания варки крупы за 7–10 минут добавить жир с луком, соль, специи. Подавать кулеш с куском мяса.

**СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ**

На 500 г мяса: 250 г баранины или говядины (вареной), 200 г риса, 1 луковица, 120 г толката пюре, 25 г маргарина или животного топленого жира, 2,5 литра мясного бульона, 2–3 зубчика чеснока, соль, перец красный молотый (1/2 чайной ложки).

1. Сварить мясной бульон.
2. Спассеровать на маргарине или животном жире репчатый лук, томат-пюре. В кипящий бульон засыпать промытую рисовую крупу, довести до кипения и варить до полуготовности. Добавить пассерованный лук с томатом-пюре, варить до готовности.
3. Готовый суп заправить чесноком, растертым с солью, молотым красным перцем.



СУП РИСОВЫЙ С ТОМАТОМ

На 500 г мяса: 250 г риса, 120 г (2 шт.) моркови, 120 г (2 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (коренья), 75 г томата-пюре, 25 г животного топленого жира, 2,5 литра мясного бульона, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.
2. Мясо обмыть под струей холодной воды, положить в суповую кастрюлю и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода закипела как можно быстрее. Пену снять шумовкой. Варить бульон 1,5–2 часа, процедить.

3. Перебрать и промыть рис, поместить в горячую воду на 3–5 минут, откинуть на сито.

4. Нарезать мелкими кубиками репчатый лук, морковь, спассеровать с животным топленым жиром, добавить томат-пюре.

5. Подготовленный рис положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, довести до кипения. Кастрюлю, в которой варится рис, не рекомендуется закрывать крышкой.

6. Ввести пассерованные овощи с томатом, перец горошком, лавровый лист, соль и все варить 15 минут.

7. Подавать суп с кусочками отварной говядины, курицы, индейки, гуся, утки.

Суп рисовый с томатом можно приготовить на рыбном бульоне. В таком случае подавать его с кусочками осетровых рыб, налима, трески, судака, сома и т. д.

**РИСОВЫЙ СУП С БРЫНЗОЙ**

На 1 литр воды: 50 г риса, 1 луковица, 2–3 свежих помидора, 50–100 г брынзы, 50 г подсолнечного масла, соль, зелень петрушки.

1. В кипящую воду добавить соль, нарезанный лук, подсолнечное масло, дать покипеть. Натереть на терке помидоры.

2. Перебрать и промыть рис, добавить в кастрюлю, варить 15 минут. Ввести помидоры, варить 10 минут, снять с огня.

3. Готовый суп заправить натертой брынзой и зеленью петрушки, настоять под крышкой.

**СУП РИСОВЫЙ С КАБАЧКАМИ**

На 1,5 литра овощного отвара: 500 г кабачков, 150 г шампиньонов, 50 г сливочного масла, 50 г риса, 50 г сметаны, 2 яйца.

1. В кипящую подсоленную воду положить крупно нарезанные кабачки, варить до готовности. Вынуть, добавить немного бульона, растереть в блендере до однородной консистенции.

2. Промыть, измельчить шампиньоны, обжарить в сливочном масле.

3. Полученную массу из кабачков развести овощным бульоном, положить обжаренные шампиньоны, дать закипеть. Промытый и отваренный рис добавить в суп, посолить, варить еще 5 минут.

4. Суп разлить по тарелкам, положить по половинке яйца, сваренного вкрутую, и заправить сметаной.



Суп рисовый с лимоном

На 500 г говядины: 100 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 30 г петрушки (коренья), 2 яйца, 2 литра мясного бульона, соль, специи по вкусу.

1. Сварить мясной бульон, добавив морковь, лук, корень петрушки. Мясо вынуть, бульон процедить.
2. В кипящий бульон всыпать отваренный, промытый рис, варить 10 минут. Нарезанную отварную говядину проварить в бульоне 15 минут.

3. Взбить 2 сырых яйца и тонкой струйкой влить в готовый суп, (но не кипящий) при постоянном помешивании.

**Суп харчо с говядиной**

На 500 г мяса (говяжьей грудинки): 3 луковицы, 2-3 дольки чеснока, 50 г томата-пюре или 2-3 свежих помидора, 1/2 стакана риса, 1/2 стакана кислых слив, 1,8 литра мясного бульона, соль, зелень, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить мясной бульон.

2. В отдельную кастрюлю положить нарезанный лук, добавить жир, снятый с мясного бульона, тушить 10 минут. Мясо вынуть из бульона, положить в кастрюлю с луком, тушить еще 20 минут.

3. В кипящий бульон положить рис, кислые сливы, варить в течение 20 минут. Добавить тушеное мясо и лук. Томат слегка поджарить, добавить в суп и варить еще 15 минут.

**Суп-лапша домашняя**

На 500 г мяса: 200 г лапши домашней, 2 моркови, 2 луковицы, 30 г петрушки (коренья), 50 г маргарина или сливочного масла, 2,2 литра мясного или куриного бульона, соль, зелень петрушки, лавровый лист, перец горошком.

Для лапши: 900 г пшеничной муки, 6 яиц, 200 г воды, соль (1 неполная столовая ложка или 25 г), 60 г (2 столовые ложки) муки (для подсыпания).

1. Приготовить домашнюю лапшу (см. ниже).

2. Сварить мясной или куриный бульон.

3. В кипящий бульон положить пассерованный лук, морковь и петрушку, дать закипеть и варить 6-8 минут. Добавить лапшу, варить до готовности. В конце варки добавить соль и специи.

Лапша домашняя:

1. В миску налить холодную воду, ввести сырые яйца, соль, перемешать.

2. Добавить муку, замесить крутое тесто, скатать в шар, накрыть полотенцем, оставить на 30 минут.

3. Посыпать стол мукой, раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм, дать чуть подсохнуть.

4. Сложить пласты друг на друга, пересыпав мукой, нарезать их на полоски шириной 3,5-4,5 см.

5. Полоски нарезать соломкой поперек.

6. Готовую лапшу разложить на посыпанном мукой столе слоем не более 1 см и подсушить на воздухе 2-3 часа. Лапша готова к употреблению в суп.

7. Неиспользованную лапшу хранить в сухом, прохладном месте не более 15 дней.



ЛАПША ОТ МОЕЙ БАБУШКИ

800 г муки, 3 яйца, 1 чайная ложка соли,
6 скорлупок холодного молока или воды
(скорлупка — это пол-яйца).

1. Просеять муку, насыпать на стол горкой. Сделать углубление залить яйца, молоко или воду, соль.
2. Осторожно размешать яйца с жидкостью и соединять постепенно с мукой, чтобы не вытекла яичная смесь. Замесить крутое тесто (при нажимании пальцами вмятина быстро исчезает), обвалить в муке и дать полчаса «отдохнуть».

3. Разделить тесто на 3 части. Каждую лепешечку, посыпав мукой, раскатать скалкой.

4. Увеличенную в 2–3 раза лепешку обильно посыпать мукой, накрутить на скалку и раскатывать движением от себя, тщательно раскатывая края (они раскатываются медленнее середины). Пласт довести до толщины 1–1,5 мм. Так делать со всеми тремя лепешками. Дать им подсохнуть, но не пересушить.

5. Затем лапшу нарезать. Для этого вновь наворачивать пласт на скалку и прямо на ней разрезать рулон острым ножом вдоль. Тесто развернуть, скалку вынуть. Полученную многослойную полоску опять разрезать вдоль на разделочной доске, чтобы получились две многослойные полоски.

6. Каждую разрезать поперек наискось и складывать половинки друг на друга по две, чтобы не было слишком толстого слоя, иначе будет трудно резать.

7. Наискось тонко нарезать полоски лапши (нож должен быть острый и длинный). Каждую кучку нарезанной лапши осторожно перетряхнуть, рассыпать лапшу на полотенце, дать ей высохнуть.

**СУП-ЛАПША ГРИБНАЯ**

На 65 г сушеных грибов или 500 г свежих грибов: 200 г лапши домашней, 1 морковь, 1 луковица, 30 г петрушки (корень), 50 г сливочного или растительного масла, 2 литра грибного бульона, 100 г сметаны, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Сварить грибной бульон. Приготовить так же, как в рецепте «Суп картофельный грибной».

2. Спассеровать овощи.

3. В кипящий бульон положить подготовленные грибы.

4. Через 10–15 минут добавить пассерованные овощи, лапшу домашнюю варить до готовности.

5. За 5–7 минут до конца варки положить соль, специи.

**СУП С ЛАПШОЙ И ПОМИДОРАМИ ПО-РУССКИ**

На 2 литра жидкости: 0,5 кг помидоров, 60 г муки, 1 стакан вермишели или лапши, 30 г масла, соль.

1. Спассеровать муку в масле, развести 1 литром воды, довести до кипения.

2. Измельчить помидоры, добавить их в кастрюлю, дать закипеть. Всыпать вермишель или лапшу, продолжать варить при слабом кипении до готовности.

3. За 10 минут до готовности долить еще литр кипящей воды или молока, посолить по вкусу.





УХА

Уха — это вкусное, питательное, ароматное первое блюдо. Уха в русской кухне очень популярна.

Для получения так называемой белой ухи используются сига, окунь, судак, ерш, с добавлением одной трети от нужной нормы сома, линя, налима и др. Это лучшая уха, бульон получается прозрачный, нежный.

Черный бульон получается из караса, карпа, красноперки и других рыб.

Красной ухой называется уха из лосося, белуги, осетра и др.

Для ухи используется и морская рыба: треска, палтус, морской окунь и др.

Совсем не используются для изготовления ухи плотва, лещ, вобла, все виды сельдевых, чехонь, скумбрия, бычки.

Бульон будет вкуснее и наваристее, если его готовить из разной рыбы, сочетать жирную и нежирную. Варить уху необходимо в эмалированной кастрюле на медленном огне и при открытой крышке. Важно

рыбу не переваривать. Пресноводная рыба варится 15–20 минут, морская — 8–12.

Для ухи берется очень мало овощей, зато много приностей: чем жирнее рыба, тем их больше требуется. Обычный набор приностей: петрушка, укроп, зеленый лук, лук-порей, эстрагон, пастернак, лавровый лист, черный перец.

К ухе подают расстегаи, пироги с визигой, саго, рисом и яйцами, рыбную кулебяку, черный хлеб.



УХА РЫБАЦКАЯ

500 г мелкой рыбы (ерш, окунь) или 1 кг рыбных отходов, 300 г судака, 350 г налима без кожи, 7–8 шт. картофеля, 2 луковицы, 30 г петрушки (корень), 40 г сливочного масла, соль, зелень, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон из мелкой рыбы и отходов от налима и судака. Бульон процедить.

2. Очистить, подготовить рыбу, промыть, нарезать на порционные куски.

3. В кипящий рыбный бульон положить картофель целиком, лук головками, варить 20 минут.

4. В уху опустить подготовленные куски рыбы, варить до готовности. За 10–15 минут до окончания варки добавить лавровый лист, перец, соль.

5. После окончания варки в бульон положить сливочное масло.

6. Подавать уху с кусками рыбы, луком, картофелем и мелко нарубленной зеленью.

Уху можно готовить без сливочного масла.



Уха рядовая из речной рыбы

На 1,5 кг рыбы: 2 луковицы, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 30 г пастернака (корень), 4–5 шт. картофеля, 2 лит-ра воды, соль, зелень, лавровый лист, чер-ный перец горошком.

1. В подсоленный кипяток положить головы и хвосты рыбы, дать закипеть.
2. Очистить и нарезать картофель, добавить в уху. Затем положить лук, морковь, коренья, все варить на слабом огне 20 минут.
3. Снять пену, добавить специй, кипятить 5 минут.
4. В готовый бульон опустить крупные куски ры-бы и варить на тихом огне 15–20 минут.
5. В конце варки добавить соль, зелень, затем снять с огня, дать настояться.

**Уха с кнелями**

На 1 кг рыбных костей: 15 г петрушки (корень), 1 луковица, зелень петрушки, сельдерея, 150 г сметаны, укроп.

Для кнелей: 300 г филе судака, 100 г хлеба, 200 г (1 стакан) молока, белок яйца.

1. Приготовить рыбный бульон.
2. Приготовить кнели, разделить посредством ло-жек.
3. В кипящий рыбный бульон опустить кнели, как только они всплывут, выключить огонь.
4. Подавать уху со сметаной и зеленью укропа.

**Уха из налима в горшочке**

На 2 литра рыбного бульона: 500 г на-лима и печени, 300 г петрушки (корень), 25 г сливочного масла, 1 морковь, лавро-вый лист, черный перец горошком.

1. Снять кожу с налима, отделить печень.
2. Сварить рыбный прозрачный бульон, используя рыбную мелочь, кожу, плавники и кости налима.
3. В глиняный горшок положить нарезанную на куски рыбу, печень, залить бульоном. Добавить спе-ции, варить, снимая пену, 10 минут.
4. Натертую морковь прогреть с маслом 5 минут до окрашивания масла; масло слить и добавить в уху.
5. К столу подавать в тарелке с куском налима, ломтиком лимона без зерен, зеленью.

**Уха ростовская**

На 2,7 литра воды: 500 г судака, 500 г рыбных костей, 7–8 шт. картофеля, 400 г свежих помидоров, 50 г сливочного масла, 30 г петрушки (корень), 2 луко-вицы, соль, зелень, лавровый лист, чер-ный перец горошком.

1. Отделить филе судака от костей.
2. Сварить бульон из костей, процедить.
3. В процеженный бульон положить нарезанный картофель, лук, корень петрушки.
4. За 10–15 минут до окончания варки уху посо-лить, положить нарезанное филе судака. В конце до-бавить нарезанные дольками помидоры, специй.



УХА ИЗ СТЕРЛЯДИ

На 400 г стерляди: 600 г ершей для бульона, 10 г сливочного масла, 50 г моркови, 2 литра рыбного бульона, соль, зелень, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон.
2. Подготовить стерлядь: очистить рыбу от жира, внутренностей, промыть, нарезать на куски.
3. В кипящий рыбный бульон положить куски стерляди, довести до кипения, снять пену, добавить перец горошком и варить 10–15 минут.
4. Морковь измельчить на терке, спассеровать со сливочным маслом, добавить в бульон, процедить.
5. Отделить от рыбы хрящи.
6. Уху подавать в подогретой тарелке. В нее положить кусок стерляди и залить рыбным бульоном.

**УХА БУРЛАЦКАЯ В ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ**

На 2 литра прозрачного бульона: 350 г рыбы, 10 шт. картофеля, 30 г петрушки (корень), 5 луковиц, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Сварить прозрачный рыбный бульон.
2. В кипящий бульон положить очищенный целым картофелем и лук, варить 15–20 минут.
3. В конце варки положить соль, лавровый лист и перец горошком. В горшочки положить кусочки отваренной рыбы, сливочное масло, залить ухой. Горшочки поставить в духовку, проварить 5 минут.

**УХА ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ**

На 1,5 кг рыбы: 2 луковицы, 1 морковь, 2–3 шт. картофеля, 50 г лимона, 30 г петрушки (корень), 1,8 литра воды, 30 г лука-порея, соль, зелень укропа, петрушки, шафран, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Закипятить воду, подсолить, положить нарезанные картофель, морковь, петрушку, лук, довести до кипения, варить 15 минут на медленном огне. Добавить зелень, специи, варить 3 минуты.
2. Нарезать кусками рыбу, положить в кипящую воду картофель и пряности, варить 8 минут, досолить. За 1–2 минуты до окончания варки добавить мелко нарубленный укроп, лук-порея.

**УХА «ОПЕКАННАЯ»**

На 2 литра воды: 1,5 кг рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 шт. картофеля, соль, зелень, 1 яйцо, 10 г муки, 50 г сливочного масла, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Сварить рыбный бульон из голов, хвостов рыбы (варить 30 минут), бульон процедить.
2. В процеженном бульоне отварить куски рыбы, варить 5–7 минут, вынуть куски из бульона. Взбить яйцо с мукой. Обмакнуть куски рыбы в яйцо и обжарить (испечь) в сковороде на сливочном масле.
3. В кипящий бульон положить картофель и варить 15 минут, добавить рыбу, варить еще 5 минут.



Уха из морской капусты

На 600 г рыбы: 300 г свежей морской капусты, 3-4 шт. картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 2 литра воды, 2 зубчика чеснока, соль, лавровый лист, черный перец горошком.

1. Отварить в большом количестве воды морскую капусту (10 минут), промыть холодной водой.

2. Рыбу нарезать порционными кусочками, соединить с нарезанным картофелем, залить кипятком, проварить 5 минут. Добавить морскую капусту, пасерованные морковь и лук. Варить 15 минут. Заправить специями, солью.



СБОРНАЯ УХА (ИЗ СТАРИННЫХ РЕЦЕПТОВ)

500 г рыбы мелкой, 1-2 моркови, 2 ломтика сельдерея, 2 луковицы, 3-4 корня петрушки, 1-2 корня пастернака, 3 ложки сливочного или растительного масла, яйцо, 50 г лимона, зелень петрушки.

1. Нарезать лук, морковь, корень петрушки, сельдерея, пастернака, сварить в подсоленной воде.

2. Коренья протереть через сито и залить отваром. Довести до кипения и прибавить 500 г рыбы, специй, сливочное или растительное масло, варить 20 минут. Если уху подавать в горячем виде, то заправлять яйцом, лимонным соком и зеленью. Если в холодном, то мелко нарезанными яйцами и зеленью.



Калья

На 1,9 литра воды: 1,5 кг рыбы, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3-4 шт. картофеля, 1 луковица, 30 г лука-порея, 30 г петрушки (корень и зелень), 1 морковь, 50 г лимона, соль, зелень укропа, эстрагона, шафран, лавровый лист, черный перец горошком.

Калья — это рыбное блюдо, очень популярное в VI-VII веке. Готовится как уха, только для калья берется жирная рыба, в бульон добавляются соленые огурцы, лимоны или лимонный сок, огуречный рассол и большее количество пряностей.

1. В подсоленный кипяток положить нарезанные картофель, морковь, петрушку, лук, варить в течение 10-15 минут на тихом огне до полуготовности картофеля.

2. Прокипятить рассол. Соленые огурцы нарезать кубиками.

3. Подготовить рыбу, нарезав крупными кусками.

4. Нарезать часть порея, морковь нашинковать кубиками.

5. В кастрюлю к полуготовому картофелю добавить часть лука-порея, петрушку (зелень), морковь, шафран. Добавить прокипяченный огуречный рассол, соленые огурцы, довести до кипения.

6. Опустить подготовленную рыбу. Варить от 10 до 20 минут, в зависимости от сорта рыбы, посолить.

7. В конце варки положить оставшуюся часть порея, укроп, эстрагон.

8. Сняв с огня, выдавить сок лимона.





ПОХЛЕБКИ

Похлебки — это легкие супы, которые готовятся в основном на красном овощном отваре. Обычно какие-то компоненты в похлебках занимают большую часть, чем все остальные. Поэтому они и называются луковыми, чечевичными, картофельными.

В похлебках используют лук, зелень петрушки и сельдерея, чеснок. Закладываются они обязательно в бурно кипящую воду. Жиры и масла используются крайне редко, а лучше их совсем не вводить в состав этих супов.

В похлебках важно не переваривать и другие продукты.

Готовая похлебка имеет прозрачный вид, своеобразный аромат.

Эти супы не готовятся впрок и подаются к столу горячими.

Отдельно к похлебкам подают ржаной хлеб.



ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

На 1,5 литра воды: 4–5 шт. картофеля, 2 луковицы, 80 г чеснока, лавровый лист (3–4 шт.), 40 г зелени укропа, перец горошком, 30 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Подсоленную воду (0,5 л) вскипятить, добавить нарезанный лук, зелень петрушки и укропа, картофель, положить перец горошком, варить до готовности картофеля, подлить немного кипяченой воды. Добавить всю подсоленную кипящую воду по норме, смешать с полученной смесью, положить лавровый лист, чеснок, прокипятить 2 минуты.



ПОХЛЕБКА С КАРТОФЕЛЕМ, ПШЕНОМ И ПОМИДОРАМИ

На 1,5 литра воды: 6–7 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 свежих помидора, 200 г сметаны, 2 столовые ложки пшена, соль, зелень.

1. Положить в глубокую посуду нарезанный лук, зарумянить, добавить морковь, нарезанные помидоры, немного воды. Закрыть крышкой, тушить до полуготовности.

2. В кипящую воду опустить тушеные овощи, довести до кипения.

3. Положить нарезанный картофель и промытое пшено, закрыть крышкой, варить до готовности. В конце варки влить сметану, дать закипеть.



КАРТОФЕЛЬНАЯ ПОХЛЕБКА (ИЗ СТАРИННЫХ РЕЦЕПТОВ)

*1 литр воды, 1 кг очищенного картофеля,
2 литра молока, 1 столовая ложка мас-
ла, листья петрушки или укропа.*

1. Нарезать картофель, залить горячей водой, поставить варить. Сваренный картофель размять в отваре, добавить молоко, дать вскипеть.
2. Подать на стол с зеленью и маслом.



ПОХЛЕБКА ГРИБНАЯ

На 1,8 литра грибного бульона: 1 кг картофеля, 600 г свежих или 200 г сухих грибов, 100 г перловой крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 25 г петрушки (корень), 100 г сливочного масла, 50 г растительного масла.

1. Приготовить бульон из свежих или сухих грибов. Грибы нарезать соломкой.
2. Отварить перловую крупу до готовности.
3. Нарезать картофель кубиками.
4. Нашинковать лук, нарезать корни мелкими ломтиками, пассеровать на растительном масле.
5. В кипящий грибной бульон положить отваренную перловую крупу, довести до кипения, варить ломтиками. Добавить картофель, дать закипеть.
6. Ввести пассерованные лук и корни, варить до готовности. За 5–7 минут до конца варки добавить нарезанные соломкой грибы, посолить.



ПОХЛЕБКА ПО-СУВОРОВСКИ

На 1,8 литра бульона: 350 г судака, 2–3 шт. картофеля, 100 г сушеных грибов, 1 свежий помидор, 25 г моркови, 1 луковица, 25 г сельдерея, 50 г сливочного масла, 1–2 зубчика чеснока, соль, зелень.

1. Замочить в холодной воде грибы, промыть, отварить и нарезать соломкой.
2. Сварить рыбный бульон, процедить.
3. Пассеровать на сливочном масле подготовленные грибы, морковь, корень сельдерея, нашинкованный лук. В горшочек положить нарезанный картофель, пассеровку, рыбу, нарезанную на порционные куски, залить готовым рыбным бульоном, посолить и поставить в духовку.
4. За 7–10 минут до окончания варки в горшочек добавить нарезанные дольками помидоры.



ПОХЛЕБКА ЛУКОВАЯ

На 1,4 литра воды: 6–7 луковиц, 30 г петрушки (корень), 30 г сельдерея (корень), 100 г лука-порея, укроп, перец горошком, соль по вкусу.

1. Нарезать корни соломкой, положить в кипящую воду. Мелко нарубить репчатый лук и лук-порей, протереть с солью, засыпать в кипящий бульон.
2. Варить, пока суп не окрасится в зеленый цвет и не разварится лук, посолить.
3. При подаче добавить зелень.



ПОХЛЕБКА ПЕТРОВСКАЯ

На 1 кг баранины: 5–6 шт. картофеля, 200 г пшена, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г жира, 50 г (коренья) петрушки или сельдерея, 2 л бульона, соль, зелень укропа.

1. Нарезать мякоть баранины кубиками, положить в глиняный горшок, налить воду, добавить коренья петрушки или сельдерея, поставить в духовку и варить до готовности.

2. Из бульона вынуть баранину, процедить бульон.

3. В процеженный бульон положить нарезанный картофель, пассерованные морковь и лук, промытое пшено, сваренную баранину; варить до готовности пшена. Заправить солью, зеленью.

**ХОЛОДНАЯ ПОХЛЕБКА**

На 2 литра кваса или капустного рассола: 500 г печени, 700 г квашеной капусты, 2–3 луковицы, соль, 50 г сливочного масла, укроп.

1. Промыть свежую печень, снять пленку, нарезать на куски.

2. Закипятить небольшое количество воды и варить в ней печень до мягкости, добавив репчатый лук и соль. Печень вынуть из бульона, дать стечь.

3. В кастрюлю положить масло, мелко нарезанную капусту, добавить нашинкованную печенку, нашинкованный лук, немного бульона, протушить до мягкости капусты, дать остыть.

4. Охлажденную массу залить квасом или капустным рассолом, дать постоять.

**ПОХЛЕБКА РЕПНАЯ**

На 1,5 литра воды: 600 г репы, 1 луковица, 1 небольшая брюква, 4 зубчика чеснока, соль, по 1 столовой ложке зелени петрушки и укропа, 2 шт. душистого перца, 4 шт. черного перца, лавровый лист, гвоздика по вкусу.

1. Закипятить воду, подсолить, положить нарезанный лук, репу, брюкву, варить до готовности.

2. За 5–7 минут до окончания варки добавить душистый перец, черный перец горошком, лавровый лист. В конце варки в похлебку добавить нарезанную зелень петрушки, укропа и чеснок.

**ПОХЛЕБКА ЧЕЧЕВИЧНАЯ**

200 г чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (корень), 1/2 головки чеснока, соль, лавровый лист, перец горошком.

1. Замочить водой чечевицу на сутки.

2. Тщательно промыть, залить холодной водой (1,7 литра), поставить на средний огонь.

3. В закипевшую воду положить измельченные коренья, варить до полного размягчения (разваривания) чечевицы. Добавить лук, лавровый лист, перец, варить еще 10–12 минут.

4. Заправить чесноком, солью, снять с огня, дать немного настояться.

5. Подавать горячей с черным ржаным хлебом.



ГРИБНАЯ ПОХЛЕБКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

На 1,5 литра бульона: 400 г любых лесных грибов, 150 г белых грибов, 1 лук-порей, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ стакана портвейна, 50 г сливочного масла, 150 г жирных сливок, 50 г лимона, соль, $\frac{1}{4}$ ложки сухого тимьяна, черный молотый перец.

1. Сварить куриный бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»), можно из кубика.

2. Обрезать корень у лука-порея, оборвать грубые листья, нарезать наискосок кусочками, промыть от песка в проточной воде, репчатый лук нашинковать.

3. Растопить часть сливочного масла, обжарить лук-порей и репчатый лук.

4. Подготовить лесные грибы, положить в емкость с луком, обжаривать минут 8, помешивая.

5. Влить в грибы бульон, портвейн и положить веточки тимьяна, нагреть до кипения, убавить огонь, варить 30 минут.

6. На оставшемся сливочном масле на антипригарной сковороде обжарить белые грибы (около 5 минут), чтобы выпарилась жидкость, отставить в сторону.

7. Вынуть из супа веточки тимьяна, измельчить суп в блендере.

8. Влить сливки, выдавить лимонный сок, поперчить, прогреть, но не кипятить, подсолить по вкусу.

9. Разлить похлебку по тарелкам, положить жареные белые грибы в каждую тарелку.



СУПЫ-ПЮРЕ



ОСНОВЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Супы-пюре имеют преимущество перед другими блюдами. Они очень питательны и легко усваиваются организмом.

Готовятся из овощей, круп, бобовых, домашней птицы и дичи, телятины, печени и рыбных продуктов, соединенных белым соусом и заправленных сливочным маслом или льезоном из желтков яиц и молока.

Мясные супы-пюре рекомендуются готовить из домашней птицы или дичи, а для рыбных супов лучше всего подходят карп, навага, корюшка, судак, треска и др. Супы-пюре готовятся также на отварах, полученных при варке круп и овощей, а также на цельном или разбавленном в равной пропорции молоке.

В зависимости от технологии приготовления пюреобразные супы делятся на супы-пюре и супы-кремы.

Мясные супы-пюре готовятся на мясном белом соусе, заправляются сливочным маслом и льезоном из смеси яичных желтков с молоком или сливками.

Супы-кремы готовятся на молочном соусе с добавлением мясного бульона или отвара. Заправляются супы-кремы сливочным маслом, сливками или молоком.

Вегетарианские супы готовятся с белым соусом, приготовленном на отваре из овощей и картофеля.

Большая часть продуктов, входящих в состав пюреобразных супов и прошедших тепловую обработку (варку в жидкости, варку на пару, тушение в закрытой посуде, припускание), обязательно тщательно протирается через сито или измельчается миксером или блендером до пюреобразного состояния. Чтобы протертые продукты не оседали на дно, для всех пюреобразных супов, приготовленных без муки, а также из круп, готовится белый соус. С ним соединяются протертые продукты.

Меньшая же часть готовых продуктов (по желанию) нарезается мелкими кубиками и вводится в готовый суп в качестве гарнира перед самой подачей супа к столу. Это придает супу привлекательный вид. По густоте суп-пюре должен напоминать сливки.

Суп-пюре необходимо подавать на стол сразу или ставить на водяную баню, чтобы суп оставался горячим.

К супу-пюре рекомендуется подавать гренки из белого хлеба, пирожки с мясом или капустой и яйцами. К рыбному супу-пюре — расстегаи с рыбой или визигой.

Приготовление льезона: сырые желтки (2–3 шт.) или яйца целиком влить в маленькую кастрюлю. Непрерывно помешивая, влить $\frac{3}{4}$ стакана горячего, прокипяченного молока или сливок, проварить до загустения при температуре 60–70°C. Вводится льезон в суп перед подачей к столу. После введения льезона суп нельзя кипятить, чтобы не сварились яйца.

Приготовление белого соуса: на 1 литр мясного бульона — 50 г свежего или топленого сливочного масла, 100 г (3 полные столовые ложки) муки, соль, перец молотый.

Для белого соуса муку можно пассеровать без жира сухим способом или же положить в кастрюлю свежее или топленое сливочное масло, нагреть и, постепенно всыпая муку и помешивая, спассеровать до светло-желтого цвета. Затем, продолжая помешивать, в пассеровку влить горячий мясной бульон или отвар, добавить соль, молотый перец, кипятить в течение 5–10 минут. Готовый соус процедить.

Приготовление молочного соуса: на 1,3 литра молока — 50 г (или 2 столовые ложки) муки, 75 г сливочного масла, соль.

Муку слегка спассеровать без жира, развести горячим молоком. Все вместе проварить в течение 10 минут. Развести горячей водой, добавить соль, еще проварить 5 минут при непрерывном помешивании. Соус протереть сквозь сито.

Суп-пюре из дичи готовится так же, как суп-пюре из домашней птицы. Единственное отличие в подготовке мяса дичи. Сначала его рекомендуется слегка обжарить, а затем варить в бульоне. Суп-пюре получится более ароматным.



СУП-ПЮРЕ ИЗ КРОЛИКА

На 500 г кролика: 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (коренья), 100 г (1 шт.) моркови, 30 г сельдерея, 1,8 литра бульона, 60 г муки, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль, зелень петрушки.

На гренки: $\frac{1}{4}$ белого батона

1. Задние ножки или поясничную часть кролика хорошо промыть, залить холодной водой, добавить лук, морковь, коренья петрушки, сельдерея, поставить на огонь.
2. Варить до полного отставания мяса от костей.
3. Вынуть мясо из бульона, кости разрубить помельче, варить еще 1 час.
4. Вынутое мясо пропустить 2 раза через мясорубку, развести готовым бульоном, протереть через сито.
5. Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета, дать остыть, развести холодным бульоном, дать прокипеть.
6. Подготовленную муку соединить с мясом, размешать до однородной массы, развести бульоном, дать закипеть и отставить.
7. Желтки растереть со сливками, сливочным маслом и солью.
8. Заправить суп-пюре полученной массой.
9. Сделать гренки (см. «Гарниры, гренки, овощи к бульонам»).
10. Гренки залить супом-пюре, посыпать зеленью петрушки.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ**

На 500 г курицы, цыпленка, индейки или утки: 1 морковь, 50 г петрушки, 1 луковица, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2-3 желтка, 2 литра бульона, соль.

1. Сварить курицу в бульоне с кореньями до готовности. Отделить мясо от костей, большую часть растереть в ступке, постепенно прибавляя холодный бульон, а часть оставить для гарнира.
2. Полученную массу протереть через сито.
3. Приготовить белый соус, процедить. Соединить массу с белым соусом, довести до кипения.
4. Приготовить лезьон (см. выше). Готовый суп заправить лезьоном и кусочками сливочного масла.
5. Нарезать филе птицы соломкой.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ МОЗГОВ**

На 2-3 литра молока: 370-400 г мозгов, 75 г муки, 50 г сливочного масла, 25 г сливок.

1. Приготовить молочный соус.
2. Обработать мозги, припустить с луком и кореньями. Готовые мозги протереть сквозь сито, соединить с процеженным соусом.
3. Добавить бульон, в котором припускались мозги с овощами, довести до консистенции супа-пюре, прокипятить. Заправить сливками и маслом.
4. Подавать суп с мелкими гренками.



СУП-ПОРЕ ИЗ ПЕЧЕНКИ

На 2 литра мясного бульона: 1 луковица, 1 морковь, 30 г петрушки (коренья), 370 г печени домашней птицы (телячьей или др.), 100 г сливочного масла, 100 г муки, 500 г молока или 370 г сливок, 3–4 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Печенку нарезать мелкими кусочками, поджарить, добавить коренья, лук. Все припустить до готовности в небольшом количестве бульона. Готовые морковь, лук, коренья протереть через сито.
3. Приготовить белый соус, процедить. Соединить с печенкой, размешать и довести до кипения.
4. Заправить суп лезоном и сливочным маслом.

**СУП-ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКОМ**

На 1,2 литра воды: 600 г (5–6 шт.) картофеля, 90 г мака, соль.

1. Очистить картофель, нарезать кусочками.
2. Сварить в подсоленной воде до готовности, отвар не выливать. Картофель протереть сквозь сито или миксером, развести картофельным отваром.
3. Отдельно промыть мак, ошпарить кипятком, процедить через марлю или густое сито. Мак растереть в ступке до появления белого сока, добавить немного кипятка, хорошо размешать. Получится маковое молочко. Заправить суп-поре, посолить. Поставить в духовку, до образования румяной корочки.

**СУП-КРЕМ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ**

На 1,3 л молока, 700 г бульона или отвара: 1–2 моркови, 200 г белокочанной капусты, 2–3 шт. картофеля, 1 репа (или брюква), 50 г свежего горошка, по 50 г репчатого лука и лука-порея, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 250 г сливок или 300 г молока.

1. Спассеровать на масле лук и нарезанные пластинками, ошпаренные кипятком морковь и репу.
2. Нарезанную и ошпаренную капусту, свежий горошек припустить, добавив бульон, до готовности.
3. Отдельно приготовить молочный соус.
4. Протертые овощи соединить с процеженным соусом, развести бульоном или отваром до консистенции супа-пюре. Довести до кипения. Снять с огня, заправить маслом и сливками.

**СУП-ПОРЕ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

На 1,3 литра мясного бульона: 800 г савойской капусты, 100 г сливочного масла, 100 г муки, 700 г молока.

1. Сварить бульон из мяса.
2. Нашинковать савойскую капусту, ошпарить и припустить с небольшим количеством масла и бульона в течение 15–20 минут.
3. Приготовить белый соус. Соединить капусту с соусом и варить при слабом кипении до готовности, протереть через сито, довести до кипения.



СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

На 1,7 литра мясного или костного бульона: 900 г (9–10 шт.) картофеля, 50 г (1 шт.) репчатого лука, 50 г лука-порея, для гарнира 50 г (2 столовые ложки) муки, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2–3 желтка.

1. Сварить мясной или костный бульон (см. «Бульоны для заправочных супов»).
 2. Нашинковать тонко лук, спассеровать с маслом.
 3. Картофель нарезать пластинками.
 4. Спассеровать лук и нарезанный картофель, припустить с бульоном до готовности.
 5. Отдельно приготовить белый соус, процедить (см. выше).
 6. Протереть сквозь сито картофель и лук.
 7. Протертый картофель соединить с процеженным соусом.
 8. Развести бульоном до консистенции супа-пюре, довести до кипения.
 9. Приготовить леззон.
 10. Заправить готовый суп кусочками сливочного масла и лезьоном по вкусу.
 11. Предварительно подготовленный лук-порей нашинковать, спассеровать отдельно и использовать в качестве гарнира.
 12. Подавать суп-пюре с луком-пореем и отдельно можно подать мелкие гренки.
- Суп этот можно приготовить на молоке в виде супа-крема.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ**

На 1,8 литра мясного или костного бульона: 700 г кабачков, 100 г лука-порея, 3 столовые ложки муки, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2–3 желтка, 100 г стручков фасоли.

1. Сварить бульон.
2. Спассерованный лук соединить с нарезанными и подсоленными кабачками и припустить с бульоном в закрытой крышечкой посуде.
3. Отдельно приготовить белый соус (см. выше), процедить.
4. Нарезать брусочками или ромбиками стручки фасоли, отварить для гарнира.
5. Далее суп-пюре из кабачков готовить, как суп-пюре из картофеля. Подавать суп со стручками фасоли, отдельно подать мелкие гренки.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

На 1,8 литра мясного бульона: 380 г цветной капусты. Остальные продукты те же, что для супа-пюре из спаржи.

1. Сварить бульон из мяса.
2. Разобрать капусту на мелкие кочешки.
3. Сварить отдельно в бульоне для гарнира (100 г). Готовить дальше суп-пюре так же, как суп-пюре из спаржи.
4. Подавать суп с отваренной капустой, отдельно — гренки.



СУП-ПЮРЕ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

На 1,3 литра мясного бульона: 800 г брюссельской капусты, 3–4 шт. картофеля, 100 г масла, 800 г молока.

1. Сварить бульон из мяса.
2. Разобрать капусту на кочешки. Мелкие кочешки отобрать для гарнира, ошпарить, дать стечь воде, припустить в небольшом количестве бульона. Оставшиеся кочешки обработать также как и мелкие, только спассеровать со сливочным маслом (5–6 минут).
3. Нарезанный картофель добавить в пассеровку, залить бульоном и варить до готовности. Полученную массу протереть. Добавить горячее молоко, довести до консистенции супа-пюре, дать закипеть.
4. Готовый суп заправить сливочным маслом по вкусу. Подавать с кочешками капусты.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ**

На 1,8 мясного литра бульона: 800 г свежих огурцов, 80 г сливочного масла, 100 г муки, 2–3 желтка, 500 г молока или 370 г сливок.

1. Сварить бульон из мяса.
2. Нарезать кружочками огурцы, добавить масла, припустить в посуде, закрытой крышкой (10–15 минут). Приготовить отдельно белый соус. Соединить огурцы с белым соусом и варить 15–20 минут.
3. Суп протереть через сито, довести до кипения.
4. Добавить лезьон в готовый суп, заправить кусочками сливочного масла, размешать.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ (НА БЕЛОМ СОУСЕ)**

На 800 г моркови: 50 г (2 столовые ложки) муки, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2–3 желтка, для гарнира 50 г риса или 100 г мелких гренок, 1,7 литра бульона.

1. Сварить мясной бульон.
2. Подготовить морковь, слегка спассеровать с маслом. Припустить с бульоном до готовности, протереть. Приготовить белый соус.
3. Протертую морковь соединить с процеженным соусом, довести до кипения. Заправить маслом и лезьоном по вкусу. Отдельно для гарнира сварить и хранить на водяной бане.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ И ГРЕЙПФРУТА**

На 1 кг спелых помидоров: 2 свежих огурца, 1 грейпфрут, соль, черный молотый перец.

1. Грейпфрут освободить от кожуры, зерен и пленок. Измельчить блендером мякоть помидоров и грейпфрута, приправить солью, молотым перцем, поставить в холодильник.
2. Свежие огурцы очистить от кожуры и зерен, измельчить, добавить в охлажденное пюре, хорошо размешать и разлить по тарелкам.
3. Такой суп можно подавать, положив в тарелки любые овощи, нарезанные кубиками, сыр или брынзу, свежую зелень.



СУП-ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ (НА РИСЕ)

На 800 г моркови: 175 г риса для супа и гарнира, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2-3 желтка для льезона, 1,8-7 литра бульона.

1. Сварить бульон из мяса или костей.
2. Залить пассерованную морковь горячим бульоном (1,2 л). Добавить промытый рис (125 г) и варить при слабом кипении 45 минут. Готовые рис и морковь протереть. Полученное пюре развести бульоном до консистенции супа-пюре, довести до кипения.
3. Приготовить льезон. Заправить готовый суп-пюре кусочками сливочного масла и льезоном по вкусу.
4. Отварить 50 г риса в оставшемся бульоне и хранить его на водяной бане.

**СУП-ПОРЕ ИЗ МОРКОВИ**

1,2 кг телятины, 6-7 шт. моркови, 30 г пшеничной муки, 1/2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 2 яйца, сахар по вкусу.

1. Сварить бульон из мяса, процедить.
2. Морковь промыть и опустить в холодную воду, один раз прокипятить, откинуть на сито, почистить, нарезать, удалить сердцевину. Залить бульоном, положить масло и муку, сварить до мягкости, протереть сквозь сито, посолить, добавить сахар по вкусу.
3. Смешать яйца со сливками, процедить, налить кипящего бульона, очень быстро перемешать, влить в суп, довести до кипения, посолить, процедить.

**СУП-ПОРЕ ИЗ ПОМИДОРОВ**

На 1,8 литра мясного или костного бульона: 800 г помидоров, 100 г лука-порея, 80 г муки, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 50 г риса.

1. Сварить бульон из мяса или костей.
2. Пассеровать помидоры и лук-порей. Припустить, протереть через сито. Отварить рис для гарнира.
3. Приготовить белый соус, процедить. Добавить протертые помидоры и варить 15-20 минут. В суп добавить сметану, сливочное масло. При подаче положить в тарелки отваренный рис в качестве гарнира, отдельно — гренки. Для пюреобразных супов на молоке с овощами, содержащими кислоту белый соус готовят иначе: пассеруют без жира муку, соединяют с горячим молоком, кипятят, добавляют бульон и помидоры. Молоко в таком случае не свернется.

**СУП-КРЕМ ИЗ ТЫКВЫ**

2 литра молока, 1 кг тыквы, 370 г пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 250 г сливок, 50 г суповой засыпки («звездочки» и т. д.).

1. Нарезать тыкву, залить 1 л молока, посадить, припустить (5-6 минут). Добавить подсушенные гренки и варить до готовности на слабом огне.
2. Полученную массу протереть, развести молоком до необходимой консистенции, закипятить. Заправить маслом или сливками. Подавать суп-крем с отваренной суповой засыпкой.



Суп-пюре из помидоров и яблок

На 800 г молока: 1,7 литра бульона, 3–4 помидора, 3–4 яблока, 75 г муки, 75 г сливочного масла, 50 г риса, 250 г сливок, 0,25 г паприки.

1. Сварить бульон.
2. Очистить помидоры и яблоки, нарезать, посолить слегка, посыпать паприкой и припустить с маслом в собственном соку.
3. Приготовить молочный соус. Соединить припущенные овощи и молочный соус и варить 15–20 минут. Суп протереть через сито, довести до кипения.
4. Приготовить льезон. Готовый суп заправить льезоном, положить сливочное масло (кусочки).
5. Отварить рис для гарнира, хранить на водяной бане. Подавать суп с рисом.

**Суп-пюре из репы**

На 1,8 литра мясного бульона: 1 кг репы, 50 г муки, 370 г молока, 50 г сливочного масла, 2–3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Нарезанную репу опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, чтобы ушла горечь. Сварить в бульоне до готовности. Спассеровать морковь, лук, петрушку. Репу и пассеровку протереть через сито.
3. Отдельно приготовить белый соус. Полученную протертую массу соединить с белым соусом, довести до кипения. Приготовить льезон. Готовый суп заправить льезоном, кусочками сливочного масла.

**Суп-пюре из тыквы и картофеля**

На 1 литр жидкости: по 300–400 г тыквы и картофеля, 30 г подсолнечного масла, 20 г сливочного масла, 300 г белого хлеба для гренек.

1. Очищенную и нарезанную тыкву и картофель обжарить в подсолнечном масле. Залить небольшим количеством воды и варить до мягкости.
2. Растереть миксером овощи до однородной массы, развести горячей водой, проварить.
3. Подготовить гренки. При подаче в тарелку с супом положить кусочки сливочного масла.

**Суп-пюре из тыквы
с сырными сухариками**

500 г тыквы, 1 луковица, 60 г риса, 100 г сливок, 50 г сливочного масла, 100 г сырных сухариков, 2 куриных бульонных кубика МАГГИ ОЛИВИК.

1. Нарезанную мякоть тыквы, припустить в небольшом количестве горячей воды до готовности, жидкость слить, размять.
2. Спассеровать лук на сливочном масле.
3. Промыть рис, добавить в сковородку муку, ввести стакан кипятка, варить на тихом огне под крышкой до полной готовности риса. Полученную смесь протереть через сито или взбить миксером.
4. Приготовить литр куриного бульона из кубиков. Соединить бульон, пюре из тыквы, риса и лука, размешать, закипятить, заправить горячими сливками.



СУП-ПЮРЕ ИЗ БОБОВ

На 1,5 литра воды: 150 г (1–2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 1/2 стакана бобов, 50 г сливочного масла, 30 г пшеничной муки, 2 желтка, 200 г молока, соль по вкусу, 30 г петрушки (корень), 50 г лука-порей.

1. Перебрать, промыть бобы в теплой воде, положить в посуду, залить холодной водой на несколько часов.

2. Воду процедить, довести до кипения, положить в нее бобы, дать закипеть.

3. Очистить морковь, петрушку, репчатый лук.

4. Предварительно подготовленные морковь, петрушку, лук добавить в кипящие бобы, варить до мягкости бобов.

5. Вынуть морковь, лук и петрушку, отвар процедить.

6. Пропустить через сито бобы и поджаренный лук-порей, развести отваром, добавить соль, дать прокипеть.

7. Прогреть слегка муку на сливочном масле, развести горячим молоком и через сито влить в суп-пюре.

8. Хорошо все размешать, довести до кипения, сдвинуть кастрюлю на край плиты.

9. Взбить желтки, развести горячим молоком и влить через сито в суп.

10. Заправить суп-пюре сливочным маслом, отдельно — гренки (см. «Гарниры, гренки, овощи к бульонам»).

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ**

На 1,5 литра бульона или воды: 500 г белой фасоли, 1 морковь, 20 г петрушки (корень), 1 луковица, 150 г лука-порей для гарнира, 25 г муки, 50 г сливочного масла, 500 г молока, 2–3 желтка.

1. Промыть фасоль и залить бульоном или холодной водой. Добавить коренья и лук, немного посолив, варить до готовности. Вместе с отваром все протереть через сито.

2. Нашинковать и спассеровать лук-порей (для гарнира). Приготовить белый соус из муки и бульона. Соединить с приготовленной протертой фасолью, варить 15 минут. Процедить суп через сито, довести до кипения. Заправить, как суп-пюре из стручков фасоли. Подавать с пассеровкой.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ С ОРЕХАМИ**

На 1,6 литра воды: 500 г фасоли, 1/2 стакана толченых грецких орехов, 50 г растительного масла, 2–3 луковицы, соль, зелень.

1. Замочить фасоль на 3–4 часа. Сварить до мягкости, процедить, отвар сохранить.

2. Фасоль протереть, соединить с отваром.

3. Спассеровать лук на растительном масле. Добавить в кипящий суп лук, толченые грецкие орехи, соль, варить 10 минут. Подавать суп-пюре с мелко нарезанной зеленью.



СУП-ПЮРЕ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

На 1,3 литра мясного бульона: 500 г молока, 800 г стручков фасоли, 5–6 шт. картофеля, 100 г сливочного масла.

Для льезона: 500 г молока или 370 г сливок, 2–3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Вымыть, нарезать 100 г стручков фасоли и отварить для гарнира. Вторую часть фасоли вымыть, нарезать, полить маслом, посолить, залить бульоном, поставить варить. Добавить нарезанный картофель, варить до готовности. Полученную массу протереть через сито, развести бульоном и горячим молоком до консистенции супа-пюре, довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном и кусочками сливочного масла. Подавать с отварными стручками фасоли.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ**

На 1,8 литра мясного или костного бульона: 500 г стручков фасоли, 100 г муки, 75 г сливочного масла, 50 г молока или 370 г сливок, 2–3 желтка.

1. Сварить мясной или костный бульон.
2. 100 г фасоли нарезать и отварить для гарнира. Оставшуюся часть пропустить через мясорубку.
3. Приготовить белый соус, положить фасоль, варить 15–20 минут. Протереть через сито, закипятить.
4. Заправить суп льезоном, добавить сливочного масла. Подавать с фасолью, отдельно — гренки.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С ГРЕНКАМИ**

На 2,5 литра воды или бульона: 400 г гороха, 1 столовая ложка муки, 50 г сливочного масла, 200 г (2 шт.) репчатого лука, 50 г сала — шпиг, соль по вкусу, 30 г петрушки (коренья).

Для гренек: 1/4 белого батона.

1. Перебрать и хорошо промыть горох в теплой воде, замочить в холодной воде на 3–4 часа.
2. В кипящий бульон или воду положить горох, дать закипеть, варить при слабом кипении, периодически снимая пену.
3. Нарезать мелкими кубиками морковь, лук, петрушку, пассеровать на сливочном масле.
4. Сало отварить в небольшом количестве воды, остудить, нарезать кусочками.
5. В кипящий суп положить пассеровку, сало и варить до полного размягчения (разваривания) гороха.
6. Горох, овощи, сало протереть сквозь сито.
7. Муку поджарить, развести холодным бульоном или молоком, добавить к протертому гороху, овощам и салу.
8. Все добавить в отвар, размешать, дать закипеть, посолить, заправить сливочным маслом и готовый суп можно еще заправить сырым желтком.
9. Подавать суп-пюре с гренками.
10. Приготовление гренек: нарезать пшеничный хлеб небольшими кубиками подсушить до хрустящего состояния в духовке или нарезать пшеничный хлеб ломтиками и обжарить в сливочном масле.



СУП-ПЮРЕ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

На 2 литра мясного бульона: 200 г свежего или консервированного горошка, 50 г масла, 500 г молока или 370 г сливок, 100 г муки пшеничной, 2-3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Лопаточки горошка или консервированный горошек отварить вместе с жидкостью, протереть через сито.
3. Приготовить белый соус, процедить. Соединить с протертым горошком и варить 15-20 минут. Готовый суп протереть через сито, довести до кипения.
4. Заправить льезоном, добавив сливочное масло, размешать. Гарнир подавать с отваренным горошком, отдельно — гренки.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ БОТВЫ**

На 2 л кваса: по 400 г свекольной ботвы и свежих огурцов, 100 г сметаны, 4 яйца, 2 стакана нашинкованной зелени.

1. Хорошо промыть молодую свекольную ботву.
2. Отварить в подсоленной воде до мягкости, протереть сквозь сито.
3. Нашинковать мелко огурцы, зеленый лук, укроп, петрушку.
4. Натереть на терке хрен.
5. Смешать в кастрюле, развести квасом.
6. Порезать дольками крутые яйца, добавить в кастрюлю.
7. Заправить суп-пюре сметаной, солью, сахаром.

**СУП-ПЮРЕ С АРТИШОКАМИ**

На 1 литр овощного бульона: 1 кг артишоков, 350 г (4-5 шт.) репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 300 г нежирных сливок, зелень петрушки, 70 г сливочного масла, 50 г лимона.

1. Очистить 1 луковицу (100 г), мелко нарезать.
2. Очистить артишоки от жестких чешуек, нарезать.
3. Измельчить чеснок.
4. Обжарить на сливочном масле предварительно подготовленный, очищенный и нарезанный лук, добавить измельченный чеснок.
5. Артишоки отварить в слегка подкисленной лимонном воде, положить в сковороду с луком и чесноком, обжаривать 2-3 минуты при закрытой крышке.
6. Закипятить бульон, ввести содержимое сковороды, довести до кипения, варить под крышкой до размягчения овощей.
7. Готовые овощи измельчить блендером до пюреобразного состояния.
8. Протереть сквозь сито, чтобы удалить остаток жестких частичек артишоков.
9. Вылить все в кастрюлю, прогреть, посолить, поперчить, влить половину сливок.
10. Оставшиеся луковицы обжарить на сливочном масле для украшения.
11. Разлить суп по тарелкам, посыпать обжаренным луком, полить оставшимися сливками, украсить листьями петрушки.



СУП-ПОРЕ ИЗ БРОККОЛИ С ГРЕНКАМИ

На 1,5 литра бульона с зеленью (можно из кубика): 4–5 шт. картофеля, 1 кг соцветий брокколи, 200 г сливок 20% жирности, соль, зелень петрушки, лука, 200 г белого хлеба для гренков.

1. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, дать закипеть, проварить 5 минут.
2. Добавить брокколи, закрыть крышкой, варить 15 минут. Перемешать в блендере до образования однородной массы. Влить в поре сливки, прокипятить.
3. Кусочки хлеба запечь в духовке до образования золотистой корочки.

**СУП-ПОРЕ ИЗ ЗЕМЛЯНОЙ ГРУШИ (ТОПИНАМБУР)**

На 1,7 литра мясного бульона: 1 кг земляной груши, 1–2 шт. моркови (для гарнира). Остальные продукты — в рецепте «Суп-поре из картофеля», за исключением картофеля и лука-порея.

1. Сварить мясной бульон.
 2. Приготовить суп-поре из земляной груши так же, как суп-поре из картофеля.
 3. Отдельно нарезать морковь кубиками, припустить в бульоне.
 4. Использовать в качестве гарнира при подаче.
- Суп этот можно также приготовить в виде супа-крема на молоке.

**СУП-КРЕМ ИЗ ЛУКА И ТОМАТА**

На 1,3 литра молока: 700 г бульона или отвара: 2–3 головки репчатого лука, 150 г томата-пасты, 75 г муки, 75 г сливок, 50 г риса.

1. Сварить бульон.
2. Спассеровать слегка с маслом нашинкованный лук. Добавить томатную пасту, вместе прогреть.
3. Приготовить молочный соус (см. выше).
4. Соединить пассерованный лук с томатной пастой и молочным соусом, варить при слабом кипении 15–20 минут. Отварить для гарнира рис. Остальное — как в супе-поре из свежих огурцов.

**СУП-КРЕМ ИЗ САЛАТА**

На 1,3 литра молока: 700 г бульона или отвара, 600 г зеленого салата, 100 г муки, 80 г сливочного масла, 150 г пшеничного хлеба, 150 г сливок, зелень.

1. Промыть листья зеленого салата, ошпарить в течение одной минуты, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, дать стечь. Спассеровать с маслом.
2. Приготовить молочный соус (см. выше).
3. Подготовленные листья смешать с молочным соусом, варить при слабом кипении 20 минут.
4. Протереть салат, развести поре бульоном или отваром до консистенции супа-поре, довести до кипения. Заправить маслом или сливками по вкусу.
5. Для гарнира: ошпарить зелень петрушки и добавить в суп; отдельно — гренки.



СУП-ПОРЕ ИЗ СПАРЖИ

На 1,8 литра мясного бульона: 100 г сливочного масла, 300 г спаржи, 100 г муки, 500 г молока или 370 г сливок, 2-3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Очистить головки спаржи, часть (100 г) отделить для гарнира и отварить отдельно.
3. Приготовить белый соус (см. выше).
4. Оставшуюся спаржу варить в приготовленном белом соусе в течение 20-25 минут. По окончании варки процедить соус через сито, спаржу протереть.
5. Приготовить леззон. Суп довести до кипения, отключить, заправить леззоном и кусочками сливочного масла, размешать. При подаче положить головку спаржи, налить суп-поре, отдельно — гренки.

**СУП-ПОРЕ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ**

На 2 литра мясного бульона: 200 г перловой крупы, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2-3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Промыть перловую крупу, залить частью бульона (500 г) и на слабом огне хорошо разварить. Протереть крупу вместе с отваром через сито, развести бульоном как суп-поре, довести до кипения.
3. Заправить суп леззоном, кусочками сливочного масла.
4. Подавать с гренками.

**СУП-ПОРЕ ИЗ ШПИНАТА**

На 2 литра мясного бульона: 100 г (1 шт.) моркови, 250 г шпината, 100 г лука-порея, 100 г муки, 50 г сливочного масла, 500 г молока или 370 г сливок, 2-3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Мясо нужно обмыть под струей холодной воды, положить в суповую кастрюлю и залить холодной водой.
3. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода закипела как можно быстрее. Пену снять шумовкой. Огонь сделать умеренным, чтобы не было бурного кипения.
4. Спассеровать муку без жира.
5. Подготовить и спассеровать на жире нашинкованный лук-порей.
6. Перебрать, промыть, сварить в небольшом количестве воды или бульона листья шпината, протереть через сито (отвар сохранить).
7. Нарезать мелкими кубиками морковь, отварить для гарнира.
8. Приготовить белый соус из отвара шпината, бульона и пассерованной муки (см. выше).
9. Протертый шпинат, пассерованный лук-порей добавить в белый соус и варить 10-15 минут.
10. Суп процедить, протереть лук.
11. Приготовить леззон.
12. Готовый суп заправить леззоном, сливочным маслом (кусочками), перемешать.
13. При подаче положить в суп морковь, отдельно — гренки.



СУП-ПОРЕ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

На 1,8 литра мясного или костного бульона: 500 г свежих белых грибов, шампиньонов, 75 г масла, 100 г муки, 500 г молока или 370 г сливок.

1. Сварить мясной или костный бульон.
2. Часть шампиньонов или белых грибов припустить в бульоне для гарнира. Оставшиеся грибы пропустить через мясорубку. Сложить в сотейник, добавить немного сливочного масла и тушить 20–30 минут.
3. Приготовить белый соус. Тушеные грибы соединить с белым соусом и варить 20–25 минут, удаляя пену. Суп пропустить через сито. Заправить горячим молоком или сливками и сливочным маслом.

**СУП-КРЕМ ИЗ КУКУРУЗЫ**

На 1,3 л молока, 700 г бульона: 1,2 кг кукурузы (зерен молочной спелости), 100 г лука-порея, 50 г веток сельдерея, 50 г сливочного масла, 100 г муки, 150 г пшеничного хлеба или 80 г кукурузных хлопьев.

1. Спассеровать с маслом нашинкованный лук.
2. Вымыть кукурузные зерна, сельдерея, добавить к луку, посолить, припустить под крышкой 30–40 минут, протереть через сито.
3. Приготовить молочный соус, процедить. Добавить протертую кукурузу и лук, развести бульоном или отваром до консистенции супа-пюре, закипятить. Подавать суп-крем с кукурузными хлопьями.

**СУП-ПОРЕ ИЗ КАШТАНОВ**

На 1,8 литра мясного бульона: 600 г каштанов, 500 г молока или 370 г сливок, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 2–3 желтка.

1. Сварить мясной бульон.
2. Очистить от кожуры и кожицы каштаны, добавить нарезанный сельдерей, залить бульоном и тушить в закрытой посуде 30–40 минут.
3. Каштаны протереть через сито.
4. Соединить белый соус и подготовленные каштаны, довести до кипения, посолить.
5. Приготовить лезон. Заправить суп лезоном, кусочками сливочного масла и размять.

**СУП-ПОРЕ ИЗ РИСА**

На 2 литра бульона: 250 г риса и 40 г риса для гарнира, 100 г масла, 370 г сливок или 500 г молока, петрушка.

1. Сварить бульон.
2. Перебрать, промыть рис, ошпарить (5–6 минут), откинуть, промыть и варить в бульоне в закрытой посуде при слабом кипении 45–50 минут. Готовый рис протереть, развести бульоном до консистенции супа-пюре, довести до кипения. Заправить маслом и сливками или молоком.
3. Отдельно сварить в бульоне рис для гарнира, хранить на водяной бане. Ошпарить петрушку.
4. Подавать суп-пюре с рисом и петрушкой.



СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

На 500 г рыбы (ставрида или мерлуза): 200 г (2 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 100 г сельдерея, 100 г петрушки, 40 г (2 столовые ложки неполные) пшеничной муки, 100 г сливочного масла, 300 г молока, 2 яйца, 50 г лимона, 2 литра рыбного бульона, соль, лавровый лист, перец молотый.

1. Промыть, очистить морковь, сельдерей, петрушку, положить в воду, варить 30 минут.
2. Очистить, вымыть и подсолить рис.
3. В сваренные мягкие овощи положить предварительно подготовленную рыбу и варить все 12 минут, вынуть рыбу из бульона и удалить кости, а овощи протереть через сито.
4. Часть филе рыбы охладить и нарезать небольшими кубиками.
5. Остальную рыбу пропустить через мясорубку.
6. Спассеровать муку.
7. Соединить пропущенную через мясорубку рыбу и пассерованную муку.
8. Эту смесь размешать со свежим молоком.
9. В кипящий рыбно-овощной отвар влить смесь с молоком, добавить протертые через сито овощи, варить еще 10 минут.
10. Снять с огня, заправить взбитыми яйцами, посолить, добавить сок одного лимона.
11. Подавать на стол, положив в тарелки супа-пюре кубики филе, посыпав зеленью и черным молотым перцем.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ С ШАМПИНЬОНАМИ**

На 300 г рыбы (филе): 300 г шампиньонов, 120 г риса, 80 г сливочного масла, 200 г сливок, 15 г сельдерея, 15 г петрушки, 1 яйцо, 2 литра рыбного бульона, соль, зелень укропа или петрушки.

1. Сварить рыбный бульон.
2. Рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски. Из голов вынуть жабры и глаза, чтобы бульон не был мутным и не горчил. Рыба готова для варки. Опустить в кастрюлю, залить холодной водой. После закипания воды снять пену и жир. Куски сваренной рыбы вынуть, а голову и хвост варить еще 20 минут.
3. Подготовить рыбу (пикша, морской окунь, хек), коренья и припустить в небольшом количестве воды или рыбного бульона, охладить на плите.
4. Промыть рис, подготовить шампиньоны.
5. В кипящий рыбный бульон положить промытый рис, дать закипеть. Добавить подготовленные шампиньоны, отварить до готовности.
6. Протереть через сито рис и шампиньоны, разбавить бульоном и поставить на слабый огонь для нагрева. Массу постоянно помешивать, чтобы пюре не подгорело. Размешать с желтками яйца и сливки.
7. В суп добавить кусочки отваренной рыбы, сливочное масло, размешанные с желтками яйца и сливки и все слегка подогреть.
8. Подавать суп-пюре с мелко нарубленной зеленью укропа или петрушки.



СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ И ПОМИДОРОВ

На 1,9 литра воды: 300 г филе без костей любой морской рыбы, 100 г (1 шт.) моркови, 700 г (7–8 шт.) свежих помидоров, 100 г (1 шт.) репчатого лука, 30 г петрушки (коренья), 75 г сливочного масла, 50 г муки, 50 г риса, 50 г сметаны, соль.

1. Разделать морскую рыбу (треска, палтус и др.) на филе без костей.
2. Нарезать на небольшие кусочки, отварить в подсоленной воде.
3. Готовую рыбу дважды пропустить через мясорубку.
4. Очистить и нарезать морковь, лук, петрушку, пассеровать на сливочном масле.
5. Нарезать дольками помидоры.
6. Пассерованные лук и морковь, петрушку соединить с дольками помидоров, варить в воде до готовности. Готовую массу протереть через сито.
7. Отдельно приготовить белый соус (см. выше). Готовый соус процедить.
- Для белого соуса муку можно пассеровать без жира сухим способом.
8. Отварить рис для гарнира, держать его на водяной бане.
9. Протертую массу соединить с дважды прокрученной на мясорубке рыбой, белым соусом, перемешать, проварить все вместе, добавив по необходимости соль.
10. Подавать суп-пюре с рисом и сметаной.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ (ОТ ХОЗЯЙКИ К ХОЗЯЙКЕ)**

На 400 г рыбы: 80 г репчатого лука, по 1/2 корня сельдерея и петрушки, 1/4 корня пастернака, 115 г риса, 36 г молока, 35 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1,5 литра воды, соль, специи по вкусу.

1. Очистить, вымыть филе, положить в кастрюлю, залить водой, дать закипеть. Добавить репчатый лук, белые коренья, варить 20 минут. Пропустить через мясорубку овощи и вареную рыбу.
2. Промыть рис, сварить, дать остыть. Протереть сквозь сито вначале рис, затем добавить в рис отвар и еще раз протереть. Соединить рисовую массу с протертой рыбой и кореньями, прокипятить.
3. Подготовить яично-молочную смесь: желток посолить, взбить, влить осторожно, помешивая, в горячее кипяченое молоко: заправить суп, не кипятить. Подавать со сливочным маслом.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК**

На 2 л воды: 1,5 кг яблок кислых сортов, 100 г пшеничного хлеба (без корочки), 1 лимон, 50 г риса, 75 г сахара, корица.

1. Нарезать мелко яблоки, положить в кастрюлю, залить водой, дать закипеть. Добавить мякиш белого хлеба, цедру лимона, немного корицы, варить 10–15 минут. Всю массу протереть через сито.
2. В массу добавить сок оставшегося лимона, сахар по вкусу, все размешать. Отдельно отварить рис.



СУП-ПЮРЕ СО СМЕТАНОЙ И ИКРОЙ

50 г красной икры, 1 луковица, 200 г зеленого горошка, 50 г оливкового масла, 200 г сметаны, 1,8 овощного бульона, 100 г укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Сварить овощной бульон.
2. В широкой кастрюле с толстым дном пассеровать нарезанный лук. Добавить зеленый горошек, влить овощной бульон и варить под крышкой 15 минут. Укроп вымыть, оторвать метелочки, часть отложить, часть порубить и добавить в кастрюлю.
3. Содержимое измельчить в виде пюре с помощью блендера. Добавить половину сметаны, еще раз пропустить через блендер, посолить и поперчить.
4. Готовый суп-пюре разлить в тарелки, остаток сметаны добавить в каждую тарелку вместе с икрой.

**СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И ПЛОДОВ**

На 2 литра воды: 300 г ягод, 250 г вишни или черешни, 250 г слив, 150 г яблок, 50 г крахмала, 100 г сливок.

1. Из мятых ягод черной смородины, черешни, земляники, малины отжать сок, лучшие ягоды оставить. Оставшиеся отходы (мезгу) залить холодной водой, варить 15 минут, пропедить.
2. В кипящий отвар из отходов положить очищенные, нарезанные яблоки, дать закипеть. Добавить, помешивая, разведенный в холодной кипяченой воде крахмал. Ввести ягодный сок, охладить. В тарелки с положить свежие ягоды, полить сливками.



**ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ,
ГАРНИРЫ, МОЛОЧНЫЕ
СУПЫ**



ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ

Крепкий бульон является основой всех прозрачных супов. Варят его из говяжьего мяса, курицы или дичи, рыбы.

В качестве гарниров к бульону используются различные овощи, изделия из мяса, рыбы, птицы, яиц, крупы. Гарниры из овощных, яичных, крупяных и мучных продуктов готовятся отдельно от бульонов и перед подачей заливается в тарелки горячим бульоном. Это придает супу аппетитный, привлекательный вид и сохраняет прозрачность бульона. Овощи для прозрачных супов нарезаются соломкой или кубиками.

В прозрачных бульонах содержится значительное количество экстрактивных веществ, которые вызывают усиленное выделение желудочного сока. Это способствует повышению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после приема супа. Прозрачный суп рекомендуется в том случае, если после него на стол подаются калорийные блюда из мяса и птицы.

Прозрачный бульон можно подать в бульонной чашечке без гарнира или в глубокой тарелке, куда кладут гарнир, а затем наливают прозрачный бульон.

К бульону в чашках подают пирожки, кулебяки, гренки, пироги с мясом, морковью, капустой, рисом, а к бульонам с гарнирами — пирожки.

Прозрачные супы имеют много поклонников, хотя были позаимствованы Россией из французской кухни, где они носят название «консоме» (от французского *consomme*, что означает улучшенный, доведенный до совершенства).



ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

На 600 г костей пищевых: 200 г говядины (котлетное мясо), 50 г (1 шт.) моркови, 25 г петрушки (коренья), 25 г сельдерея (коренья), 50 г (1 шт.) репчатого лука, 3–3,5 литра воды, соль.

Лучшие бульоны для этих супов получаются из говядины и кур.

1. Мясо обязательно следует закладывать только в холодную воду. Кости мелко разрубить. У трубчатых костей отрубить головки, удалить костный мозг, который придает бульону мутность. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену, убавить огонь и не допускать бурного кипения.

2. Через час-полтора положить в бульон часть петрушки, моркови, лука. Другую половину петрушки, моркови, лука нарезать кружочками или полосками, положить срезанной стороной на горячую сковороду без жира и подпечь до светло-коричневой корочки с двух сторон, не допуская подгорания.

3. Бульон варить от 2 до 2,5 часов, солить в самом конце варки, мясо вынуть, а бульону дать отстояться. Затем снять жир, процедить. Мясо можно использовать для приготовления второго блюда. Так можно готовить бульон в домашних условиях.

Однако по-настоящему прозрачный бульон получают только методом осветления, что достигается «оттягиванием» бульона.

Приготовление «оттяжки»:

1. Взять 300 г котлетного мяса, измельчить на мясорубке, залить его холодной водой (300–400 г), добавить соль, настоять на холоде 1–2 часа, добавить взбитые белки, хорошо перемешать. Готовность «оттяжки» можно определить по цвету (жидкость розовая, мясо серое).

2. Бульон охладить до 60–70°С. Частью его развести «оттяжку», влить ее в бульон, размешать, добавить нарезанные подпеченные без жира белые коренья, лук, морковь, быстро довести до кипения, снять жир, осветлить при медленном кипении в течение 30–40 минут. Когда «оттяжка» свернется и оседет на дно, бульон осторожно процедить. Готовый прозрачный бульон можно подать с пирожками, гренками или же использовать для приготовления прозрачных супов.

Осветление прозрачного бульона можно также сделать с помощью яичного белка. На 1 литр бульона: взбить в легкую пену 1 яичный белок и влить его в холодный бульон. Продолжая взбивать, разогреть на слабом огне бульон. Затем довести его несколько раз до кипения, пока весь белок не свернется. После этого бульон снять с огня, дать отстояться, процедить. Бульон будет прозрачным.



Бульон-борщок

Это разновидность прозрачного мясного бульона. Готовится так же, но в «оттяжку» добавляются кости копченой свинины и нашинкованная свекла, сбрызнутая уксусом. Готовый бульон заправляется красным молотым перцем и сахаром. Можно добавить вино типа мадеры. К бульону подаются гренки, посыпанные солью, перцем, тертым сыром.



Бульон с сельдереем

Бульон с сельдереем — еще одна разновидность мясного прозрачного. В данном случае в «оттяжку» вместо свеклы добавляют нашинкованные корни и стебли сельдерея. К бульону подаются тосты, гренки, пирожки.



Бульон из кубиков

На 1 кубик — стакан жидкости.

В кастрюлю положить бульонные кубики, залить кипятком, размешать и использовать как прозрачный бульон, приготовленный из мяса.



Бульон из дичи прозрачный

Этот бульон готовят в тех случаях, когда варят дичь для салата, а также при наличии костей и зачинок от дичи, идущей на приготовление вторых блюд (например, котлет из фазана, рябчика и т.д.). Кости и зачистки мелко разрубить, сложить в супо-

вую кастрюлю, добавить туда же поджаренные без масла до золотистого цвета морковь, луковицу, петрушку, прибавить 1–2 стебля сельдерея (или несколько ломтиков корня сельдерея), залить водой, довести до кипения, снять пену и продолжать варку около часа, убавив огонь.

Перед окончанием варки бульон посолить. Пусть отстоится; затем процедить.



Бульон из кур и индеек

На 1 курицу (1 кг): 100 г (1 шт.) моркови, 100 г (1 шт.) лука, 2,5 г петрушки (коренья), 2,5–3 литра воды, 2 яйца (белок для «оттяжки»), соль.

1. Вытереть курицу насухо, опалить на газе, выпотрошить и тщательно промыть. Подготовить потроха (см. «Рассольники. Потроха домашней птицы. Подготовка к варке»).

2. Придать тушке удобную для варки форму: ниже грудки сделать два надреза, заправить в них ножки, крылышки лучше подогнуть к спинке.

3. Очистить и разрезать коренья.

4. Подготовленную курицу, потроха, коренья положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить. Как только вода закипит, снять пену, варить от 1 до 2 часов, в зависимости от величины тушки и возраста курицы (как определить готовность мяса, говорилось выше). Посолить в самом конце варки.

5. Потроха и курицу вынуть из бульона, накрыть. С бульона снять жир, процедить.



РЫБНЫЙ БУЛЬОН ПРОЗРАЧНЫЙ

На 1 кг рыбы: 50 г (1 шт.) репчатого лука, 50 г корня петрушки и сельдерея, 2,5–3 литра воды, 3 яичных белка или 50 г паюсной или зернистой икры (для «оттяжки»).

Уху можно варить из судака или разной мелкой рыбы, за исключением лня и карпа.

1. Мелкую рыбу, не очищая чешуи, выпотрошить и удалить жабры. Рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить петрушку, сельдерей, лук и варить около часа. Посолить готовый бульон и процедить.

2. Чтобы получить прозрачную уху, надо произвести «оттягивание» (осветление). Можно осветлить яичным белком. Для этого рыбный бульон охладить до 50–60°C, ввести яичные белки, тщательно смешанные с пятикратным количеством холодной воды, добавить нарезанные или натертые на крупной терке морковь и лук, соль и варить 30 минут. Готовый бульон процедить. Осветления паюсной или зернистой икрой: 50 г икры растереть в ступке, постепенно добавляя по ложке холодной воды, до получения тестообразной массы, развести стаканом холодной воды, добавить стакан горячей ухи и размешать. Вливать в кастрюлю с ухой в два приема. После первого приема уху закипятить и только тогда влить остальную часть. После того, как уха снова закипит, снять крышку и варить при слабом кипении еще 20 минут. Настаивать минут 15, чтобы осела «оттяжка», процедить. Готовую уху подавать с рассегаем, кулебякой.



ГАРНИРЫ, ГРЕНКИ, ОВОЩИ К БУЛЬОНАМ

Омлет — основной гарнир прозрачных супов

Для прозрачного супа омлет является одним из основных гарниров. Готовят омлет, кроме натурального (из яиц и молока или бульона), с морковью, шпинатом, томатом, зеленым горошком, каштанами и т. д., а также с дичью, курицей, печенкой. Это позволяет разнообразить прозрачные супы не только по вкусу, но и по цвету, например: из томата — красного цвета, из шпината или горошка — зеленого, из спаржи или цветной капусты, из дичи или печенки — темного и т. д. Омлет получится более вкусным, плотной консистенции, если в массу, предназначенную для омлета с овощами, дичью, курицей, печенкой добавить немного молочного соуса, белого или красного.



ОМЛЕТ С ГОРОШКОМ

4 яйца, 125 г зеленого горошка, 50 г прозрачного бульона, соль, сахар по вкусу.

1. Протереть зеленый горошек, соединить с бульоном. Заправить солью и сахаром. Взбить яйца венчиком. Соединить с протертым зеленым горошком, солью и сахаром. Разлить по формам.

2. Варить на водяной бане.

**ОМЛЕТ С КАШТАНАМИ**

4 яйца, 125 г каштанового пюре, 75 г мясного бульона, масло сливочное для смазки формочек, соль, сахарная пудра по вкусу.

1. Взбить венчиком яйца.

2. Пюре из каштанов соединить с бульоном и сахарной пудрой. Смешать с яйцами, разлить в формы.

3. Варить на водяной бане.

**ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ**

4 яйца, 125 г кукурузы (зерна молочной спелости), 25 г молочного соуса, 50 г сливок или молока, масло сливочное для смазки формочек, соль, сахар по вкусу.

1. Взбить венчиком яйца.

2. Отварить зерна кукурузы, протереть. Пюре соединить с молочным соусом. Добавить сливки, заправить по вкусу солью и сахаром. Соединить со взбитыми яйцами и разлить в формы.

3. Варить на водяной бане.

**ОМЛЕТ С ТОМАТОМ**

4 яйца, 75 г томат-пасты, 100 г прозрачного бульона, масло сливочное для смазки формочек, соль, сахарная пудра по вкусу.

1. Томат-пасту соединить с бульоном.

2. Заправить смесь по вкусу солью и сахарной пудрой.

3. Взбить венчиком яйца.

4. Смешать томат-пасту со взбитыми яйцами и бульоном.

5. Разлить в формы.

6. Варить на водяной бане.

**ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ**

4 яйца, 125 г цветной капусты, 50 г молочного соуса, 25 г сливок или молока, масло сливочное для смазки формочек, соль по вкусу.

1. Разобрать капусту на мелкие соцветия.

2. Закипятить и посолить воду.

3. В кипящую воду положить подготовленную капусту и отварить.

4. Вареную цветную капусту соединить с молочным соусом.

5. Добавить молоко или сливки.

6. Смешать со взбитыми яйцами, протереть через сито.

7. Заправить подготовленный омлет солью, разлить в формочки.

8. Варить на водяной бане.



ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ

4 яйца, 125 г спаржи, 50 г молочного соуса, 25 г сливок или молока, масло сливочное для смазки формочек, соль.

Омлет со спаржей готовить так же, как из цветной капусты.

**ОМЛЕТ С ПЕЧЕНКОЙ**

4 яйца, 175 г печенки домашней птицы, 75 г молочного соуса, 30 г сливочного масла, соль.

1. Взбить венчиком яйца.
2. Печенку домашней птицы посолить, обжарить с маслом, припустить до готовности и протереть.
3. Полученное пюре соединить с молочным соусом.
4. Смешать с яйцами, разлить в формы.
5. Варить на водяной бане.

**ОМЛЕТ С ДИЧЬЮ**

4 яйца, 60 г вареного или жареного мяса дичи (фазан, тетерев, рябчик или куропатка), 50 г красного соуса, 60 г сливок.

1. Взбить венчиком яйца.
2. Пюре из дичи соединить с холодным красным соусом.
3. Добавить сливки.
4. Смешать со взбитыми яйцами, разлить в формы.
5. Варить на водяной бане (рецептура «Бульон с омлетом»).

**ОМЛЕТ С КУРИЦЕЙ**

4 яйца, 60 г вареного куриного мяса (пюре), 50 г белого соуса, 60 г сливок.

1. Взбить венчиком яйца.
2. Вареное куриное мясо измельчить в виде пюре.
3. Измельченное мясо соединить с белым мясом или молочным соусом.
4. Добавить сливки.
5. Смешать смесь со взбитыми яйцами, разлить в формы.
6. Варить на водяной бане.

**ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА**

1-й вариант

На 500 г гренки: 800 г пшеничного хлеба без корок.

2 вариант

На 500 г гренки: 600 г пшеничного хлеба без корок, 100 г сливочного масла.

1. Нарезать пшеничный хлеб небольшими кубиками и подсушить до хрустящего состояния в духовке.
2. Нарезать пшеничный хлеб ломтиками и обжарить в сливочном масле.
3. Готовый мясной или куриный прозрачный бульон подать в бульонной чашечке и отдельно на тарелочке — гренки.
4. Можно подать к бульону в тарелке гренки, нарезанные и подсушенные в духовке небольшими кубиками.



ГРЕНКИ С СЫРОМ

На 600 г батона пшеничного хлеба (без корок): 150 г сыра (тертого), 60 г сливочного масла.

1. Очистить батон от корок. Нарезать тонкими ломтиками, положить на противень, посыпать тертым сыром. Сбрызнуть растопленным маслом и поджарить в духовке до образования румяной корочки.

2. Гренки с сыром подавать к мясному прозрачному бульону.

**ЯЙЦО В «МЕШОЧЕК»**

На 600 г батона пшеничного хлеба (без корок): 150 г сыра (тертого), 60 г сливочного масла.

1. Погрузить яйца в кипящую подсоленную воду.
2. Варить с момента закипания 4,5–5 минут.
3. После варки яйца охладить. Подавать очищенное яйцо залитым мясным или куриным бульоном.

**КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ИЛИ БРЮССЕЛЬСКАЯ**

1 кг необработанной цветной капусты или 900 г брюссельской капусты, соль.

1. Разобрать капусту на мелкие кочанчики или соцветия. Закипятить и подсолить воду. В кипящую воду положить подготовленную капусту и отварить.

2. При подаче положить отваренные кочанчики брюссельской или соцветия цветной капусты в тарелку и залить мясным прозрачным бульоном.

**РИС ЗАПЕЧЕННЫЙ**

На 200 г риса и 400 г воды: 75 г сливочного масла, 1 яйцо, 25 г томата-пюре, 2 чайные ложки толченых сухарей, 70 г сыра (тертого), соль.

1. В кипящую подсоленную воду ввести промытый рис, варить до готовности. Добавить масло и томат-пюре. Кашу охладить, добавить сырые яйца, 35 г тертого сыра, перемешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный толчеными сухарями. Посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

2. Подавать отдельно или разложить в тарелки и залить мясным или куриным бульоном.

**КЛЕЦКИ МУЧНЫЕ**

На 1 кг клецек: 300 г муки пшеничной, 40 г маргарина или сливочного масла, 2 яйца, 480 г воды, бульона или молока, 1 чайная ложка соли.

1. В воду, молоко или бульон положить маргарин, соль и довести до кипения. Помешивая, всыпать муку и заварить тесто, не переставая помешивать, прогреть 5–10 минут. Охладить до 60–70°C. Добавить сырые яйца. Приготовленное тесто закатать жгутом, нарезать на куски.

2. В кастрюлю (на 1 кг клецек) налить 5 литров воды, дать закипеть, положить клецки и варить в течение 5–7 минут. Отваренные клецки положить (по 15–20 штук) в тарелку и залить мясным бульоном.



Фрикадельки мясные

На 450 г говядины: 45 г (1½ шт.) лука репчатого, 40 г воды, 1 яйцо, 1 чайная ложка соли, перец черный молотый.

1. Приготовить мясные фрикадельки из говяжьего фарша.

2. Подавать отваренные фрикадельки (по 8–10 шт. в тарелке), залить мясным прозрачным бульоном.

**Кнели**

300 г дичи (рябчик, куропатка, фазан или курица), 150 г молока, 7 яиц (белок), 10 г сливочного масла.

1. Мясо дичи зачистить от сухожилий.
2. Растереть в ступке, постепенно добавляя белок яиц.

3. Протереть через сито.

4. Массу сложить в кастрюлю, установленную на лед, и выбить лопаткой.

5. Не прекращая выбивать, в 5–6 приемов добавить холодное молоко. Полученную пышную массу (она должна сползать с лопатки) разделить так же, как мучные клецки.

6. Приготовленные кнели залить горячей водой и довести до кипения.

7. Готовые кнели вынуть из воды и залить небольшим количеством бульона.

8. Подавать в тарелках, положив прогретые кнели и налив прозрачный бульон. В бульон можно добавить предварительно ошпаренные листики петрушки.

**Пельмени**

На 2 литра бульона для пельменей: 300–400 г мяса, 1–2 луковицы, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, соль, зелень.

1. Для пельменей: мясо (говядина пополам со свиной) два раза пропустить с луком через мясорубку, прибавить немного воды, соль, перец, размешать.

2. Тесто: в муку влить яйцо, ¼ стакана воды, положить соль, замесить крутое тесто. Раскатать тонким слоем, сделать рюмкой кружочки, положить фарш, края теста защипать. Чтобы бульон с пельменями получился прозрачным, пельмени сначала опустить в горячую воду на несколько секунд, а затем положить в кипящий бульон и сварить.

3. В тарелки при подаче добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки.

**Булочки для прозрачного бульона**

На 2–2,5 литра прозрачного бульона: для булочек — 100 г муки, 3 столовые ложки масла, 2–3 яйца.

1. Мелкие булочки: в кастрюлю влить 1½ стакана воды, положить масло, соль, поставить на огонь, довести до кипения. Всыпать муку, размешать, прогреть 1–2 минуты. Снять с огня, добавить в тесто яйца (по одному), хорошо вымесить тесто.

2. Приготовленное тесто чайной ложкой, смоченной в воде, выкладывать на холодный противень, смазанный маслом. Поставить лист в духовку на 15 минут. Булочки увеличатся в размере и подсыхнут.



Бульон с омлетом

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
для омлета — 125 г молока, сливочное
масло для смазки формочек, 4 яйца, соль.*

1. Сварить мясной или куриный бульон (см. «Прозрачные супы (бульоны)»).
2. Для омлета в миске взбить венчиком яйца, добавить соль. Взбивая, осторожно влить молоко (холодное) или бульон.
3. Сковороду или порционные формочки смазать сливочным маслом. Вылить туда массу из яиц и молока, накрыть крышкой.
4. Установить сковороду в другую, большую по размерам, сковородку с горячей водой и проварить омлет.
5. Варить омлет в маленьких формочках 10–15 минут, контролируя, чтобы вода в большой сковороде была близка к кипению, но не кипела.
6. В большой сковороде омлет варить 30–40 минут.
7. Омлет охладить (10–15 минут) до 30°C. Нарезать квадратиками (если варился он в большой емкости). Положить в тарелки с бульоном.

**Бульон с домашней лапшой**

*2 литра мясного или куриного бульона,
200 г домашней лапши.*

- Сварить прозрачный мясной бульон.
- Способы приготовления домашней лапши описаны в рецепте «Суп-лапша домашняя».
- В остальном этот суп готовить и подавать как бульон с макаронными изделиями.

**Бульон с манной крупой
и зеленым горошком**

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
4 столовые ложки манной крупы,
4–5 яиц, 1 столовая ложка консервиро-
ванного зеленого горошка.*

1. Сварить прозрачный мясной или куриный бульон (см. «Прозрачные бульоны»).
2. В кипящий куриный или мясной бульон всыпать, помешивая, манную крупу и варить в течение 7–10 минут.
3. Прогреть консервированный зеленый горошек.
4. Сварить яйца в мешочек.
5. Погрузить яйца в кипящую подсоленную воду. Варить с момента закипания 4,5–5 минут. После варки яйца остудить.
6. Подавать в тарелках, добавив прогретый консервированный горошек и яйцо.

**Бульон с саго**

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
1/2 стакана саго, зелень петрушки.*

1. Сварить прозрачный мясной бульон (см. «прозрачные бульоны»).
2. В кипящий мясной бульон положить саго и варить 30 минут.
3. Готовый суп разлить в тарелки и посыпать зеленью петрушки.



Бульон с кореньями и рисом

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
1–2 моркови, 1 репа, 1 луковица, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 30 г сливочного масла, 3 столовые ложки риса.*

1. Сварить прозрачный мясной бульон.
2. Нарезать кубиками коренья, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле. Залить двумя стаканами бульона и варить в течение 10 минут на слабом огне. Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 минут.
3. Нарезать и добавить в кастрюлю щавель и кипятить 2–3 минуты. Отдельно отварить рис.
4. В тарелки положить сваренный рис и овощи, залить прозрачным бульоном и посыпать зеленью петрушки.

**Бульон с рисом**

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
1/2 стакана риса, зелень петрушки.*

1. Сварить прозрачный мясной или куриный бульон. Хорошо промыть рис. Закипятить воду, положить рис и проварить 5 минут.
2. Воду слить, рис откинуть, на 20–25 минут положить довариваться в кипящий мясной или куриный бульон.
3. Готовый бульон разлить в тарелки и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Бульон с кореньями и зеленью**

*На 2–2,5 литра прозрачного бульона:
250–300 г различных корней и зелени,
морковь, репа, спаржа, цветная капуста,
стручки горошка и фасоли, салат
или шпинат, зелень петрушки, 4–5 яиц.*

1. Сварить прозрачный мясной или куриный бульон. Стручки фасоли или горошка разрезать поперек на 2–3 части.
2. В кипящий мясной или куриный бульон положить сначала нарезанную морковь, репу и спаржу, затем цветную капусту, разобранную на кочешки, стручки фасоли или горошка, варить 20 минут. Нарезать шпинат или салат и варить 2–3 минуты.
3. Сварить яйца в «мешочек». Подавать с курицей и яйцом, посыпав зеленью.

**Бульон с макаронными изделиями**

На 2 литра бульона: 100–125 г мучных изделий.

1. Сварить прозрачный мясной или куриный бульон. В кипящую воду опустить на 2–3 минуты вермишель, лапшу или ушки.
2. В кипящий мясной или куриный бульон переложить макаронные изделия, доварить до готовности в течение 12–15 минут, лапшу — 20–25 минут.
3. При варке вермишели воды следует брать в 6–8 раз больше веса вермишели, для того, чтобы после варки вермишель не промывать водой.



Бульоны с блинчиками*2 литра куриного бульона или из дичи**Для блинчиков: 100 г муки и яйцо, 250 г молока, шпик свиной для выпечки блинов, 15 г сахара, соль по вкусу.**Для кнелей: 200 г филе курицы или дичи, 100 г молока, 5 яиц (белок), 50 г шпината.***Для блинчиков:**

1. Положить в сырые яйца соль, сахар, влить молоко ($\frac{1}{3}$ нормы), всыпать просеянную муку и хорошо вымешать, чтобы не было комков.
2. Тесто развести оставшимся молоком.
3. Выпечь тонкие блинчики, смазывая сковородку шпиком. У блинчиков убрать сухие края.
4. Приготовить кнельную массу.
5. На блинчики положить тонкий слой кнельной массы, свернуть рулетом. Рулеты сложить в сотейник, смазанный маслом, подлить немного бульона, закрыть крышкой и припустить.
6. Сварить шпинат отдельно. В тарелку положить нарезанные кружочками блинчики, сваренный шпинат, залить прозрачным бульоном.

**Бульон с желтком***На 1,5 литра мясного прозрачного бульона: 3 сырых яичных желтка, зелень петрушки или укропа по вкусу.*

1. Сварить прозрачный мясной бульон, процедить.
2. Налить готовый горячий бульон в суповые чашки, осторожно опустить желток. Посыпать зеленью.

**Бульон с овощами в горшочке***2 литра мясного или куриного бульона, 300 г мяса цыпленка, 1 морковь, 1 репа, 30 г сельдерея, 75 г лука-порей, 300 г са-
войской капусты, 25 г сливочного масла, 150 г пшеничного хлеба.*

1. Сварить прозрачный мясной или куриный бульон (см. «Прозрачные бульоны»).
2. В горшочек положить порцию (60 г) сырого цыпленка, нарезанные дольками морковь, репу, лук-порей.
3. Ошпарить са-
войскую капусту, добавить в горшочек и залить прозрачным бульоном.
4. Сверху полить растопленным сливочным маслом.
5. Горшочек закрыть крышкой и поставить в духовку на 35–45 минут.
6. Подать в закрытом горшочке. На тарелке отдельно подать гренки, нарезанные мелкими ломтиками.

**Уха с рыбными фрикадельками**

1. Приготовить рыбные фрикадельки (см. «Суп картофельный с рыбными фрикадельками»).
2. Сварить прозрачный рыбный бульон (см. «Рыбный бульон прозрачный»).
3. Отваренные фрикадельки положить в уху.
4. Подавать уху с фрикадельками по 7–8 штук (100 г) на порцию.



Бульон (суп) из говяжьих хвостов

360 г говяжьих хвостов, 150 г говяжьего мяса, 1 репа, 1–2 моркови, 75 г петрушки, сельдерея, 120 г лука-порея, 100 г консервированного горошка, 50 г костного жира для обжарки хвостов, 25 г картофельного крахмала, 50 г вина (мандера), 2 литра воды, майоран, базилик, розмарин, шафран, лавровый лист, перец горошком, 3 яйца для оттяжки.

1. Бычьи хвосты порубить на кусочки по суставам, положить в кипящую воду на 3 минуты, хорошо промыть в холодной воде.

2. Обжарить хвосты в кастрюле со свиным салом вместе с кореньями и луком. Обжаренные хвосты залить горячей водой и довести до кипения, варить при слабом кипении 3–4 часа.

3. Для гарнира сварить в бульоне морковь и репу в форме орешков, по готовности добавить к ним горошек, специи и дать настояться под крышкой.

4. Готовые хвосты вынуть.

5. За 15–20 минут до окончания варки добавить специи.

6. Бульон «оттянуть» (см. выше), снять жир, процедить, довести до кипения, заправить крахмалом, добавить мандеру и по вкусу посолить (суп можно приготовить и без вина).

7. Шумовкой вынуть хвосты, отделить мякоть от костей, нарезать мелкими кубиками.

8. Подавать суп в тарелках, положив мясо хвостов и гарнир; налить бульон.

**МОЛОЧНЫЕ СУПЫ**

Молочные супы готовить проще, но они требуют к себе повышенного внимания.

Прежде всего необходимо тщательно следить, чтобы молоко не пригорело. Поэтому молочные супы лучше готовить в кастрюле с толстым дном. Ее перед варкой ополаскивают холодной водой и до закипания все время помешивают молоко. Если оно все же пригорело, его тотчас же необходимо перелить в другую кастрюлю и варку можно продолжать.

Молочные супы готовят на цельном и разбавленном (1:1) водой молоке. Основой супов может быть также сухое и сгущенное (без сахара) молоко. Вначале его разводят в небольшом количестве воды, чтобы избежать появления комков. Затем доливают остальную воду (1–1,5 столовые ложки на стакан воды). Полученную смесь кипятят, тщательно помешивая. Сгущенное молоко разводят горячей водой (на 1 столовую ложку — стакан воды).

Молочные супы варят с овощами, крупами и макаронными изделиями.

Крупы из цельных зерен (пшено, рис, перловка) и некоторые макаронные изделия плохо развариваются в молоке, поэтому их лучше отварить вначале в воде в течение 3–5 минут (перловую — дольше).

Перед окончанием варки в молочный суп добавляется соль, по желанию — сахар. Подается суп со сливочным маслом.

К сожалению, молочные супы не очень часто готовят в семьях. В защиту их необходимо сказать, что по калорийности и содержанию пищевых веществ они превосходят борщи, щи, рассольники, картофельные супы. Молочные супы относятся к лечебным, диетическим блюдам. Их особенно рекомендуют при заболеваниях печени, атеросклероза, болезнях сердца и т. д.



МОЛОЧНЫЙ СУП

На 2 литра молока: 4 столовые ложки муки пшеничной, 50 г сливочного масла, 2 взбитых яйца, соль по вкусу.

1. Развести муку в холодной воде.
2. Довести до кипения молоко.
3. Предварительно подготовленную мучную смесь с водой ввести постепенно, помешивая, в кипящее молоко, посолить и варить на слабом огне 10 минут. Горячий суп заправить взбитыми яйцами, сразу же снять с огня.
4. Подавать молочный суп с кусочками сливочного масла.



СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯИЧНИЦЕЙ

На 1,4 литра молока: 250 г воды или отвар овощей и картофеля, 30–40 г шпика, 2 яйца, 2 ложки воды, соль, зеленый лук.

1. Разбавить водой яйца, посолить.
2. Шпик нарезать на кусочки, положить в сковороду, слегка обжарить. Подготовленные яйца вылить в шпик, жарить до состояния кашицы.
3. Молоко подсолить и прокипятить с овощным отваром. Кашицу из яиц ввести в молоко, взбивая венчиком суп. После этого суп не кипятить.
4. Перед подачей посыпать нарезанным луком.



СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЬНЫМИ КЛЕЦКАМИ

На 2 литра молока: 6–7 шт. картофеля, 2 яйца, 80 г муки, 30 г сливочного масла, соль.

1. Сварить картофель в подсоленной воде.
2. Протереть сквозь сито или хорошо размять, чтобы не было комочков. Мешать желтки и муку.
3. Соединить протертый картофель и яйца с мукой, посолить. Взбить яичные белки и снова перемешать массу. Закипятить молоко.
4. Полученное пюре брать столовой ложкой, края обрывать. Затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать в горячее молоко. Варить клецки без крышки при слабом кипении молока в течение 10–12 минут, суп посолить.

Молочный суп можно приготовить с мучными клецками.



СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КАБАЧКАМИ

На 1,3 литра молока: 700 г воды, 6–7 шт. картофеля, 1 кабачок, 30 г сливочного масла, соль, 150 г пшеничного хлеба.

1. Разбавить водой молоко, закипятить.
2. Нарезать дольками картофель.
3. Картофель соединить с молоком и варить 15 минут. Добавить нарезанные кубиками кабачки, посолить, варить при слабом кипении до готовности.
4. Приготовить гренки (см. «Гарниры, гренки, овощи для бульонов»). Можно гренки посыпать тертым голландским сыром, дать ему растаять.
5. Подавать приготовленный суп с кусочками сливочного масла.



КАБАЧКИ В МОЛОКЕ (ОТ ХОЗЯЙКИ К ХОЗЯЙКЕ)

На 2 литра молока: 4 столовые ложки муки пшеничной, 2 взбитых яйца, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Рекомендуется как диетическое блюдо (без соли) для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией.

1. Промыть, очистить кабачки, нарезать.
2. Закипятить молоко, добавить кабачки, протушить до готовности. Протереть массу через сито.
3. Смешать с сухарями, сливочным маслом, яичным желтком.
4. Добавить взбитый белок. Массу выложить в сотейник, смазанный маслом и варить на пару.



СУП МОЛОЧНЫЙ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

На 1,3 литра молока: 400 г воды, 500 г брюссельской капусты, 4–5 шт. картофеля, 40 г сливочного масла, 150 г пшеничного хлеба, соль.

1. Нарезать кубиками картофель.
2. Подготовить и опарить (2–3 минуты) брюссельскую капусту, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, спассеровать со сливочным маслом.
3. Закипятить молоко, предварительно соединенное с водой. Добавить пассеровку, картофель, посолить и варить до готовности на слабом огне.



СУП МОЛОЧНЫЙ С САВОЙСКОЙ КАПУСТОЙ

На 1,3 л молока: 400 г воды, 400 г савойской капусты, 1 репу, 1–2 моркови, 50 г петрушки, сельдерея, 100 г лука порея, 40 г сливочного масла, 70 г горошка, 80 г стручков фасоли.

1. Нашинковать савойскую капусту, опарить в кипятке (2–3 минуты), откинуть на дуршлаг.
2. Нарезать соломкой подготовленные лук-порея, репу, морковь, петрушку, сельдерей, спассеровать с сливочным маслом. В горячую воду положить подготовленную капусту, пассеровку, посолить и варить в закрытой кастрюле 20–30 минут на слабом огне.
3. За 2–3 минуты до окончания варки добавить горошек и нарезанные на части стручки фасоли. Подавать готовые овощи с отваром, добавив молоко.



СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ

На 1,8 литра молока: 250 г воды, 600 г тыквы, 50 г манной крупы, 25 г сливочного масла, 25 г сахара, соль по вкусу, гренки.

1. Нарезать кубиками тыкву, припустить с маслом в собственном соку, помешивая.
2. Прибавить соль, сахар.
3. Соединить с горячим молоком, варить на слабом огне 20 минут, добавляя по норме воду. В кипящий суп тонкой струйкой всыпать манную крупу.
4. Отдельно приготовить гренки.
5. Подавать суп в тарелки, отдельно — гренки.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (МАНКА)**

На 2 л молока: 300 г воды, 25 г сахара, соль, 750 г клецек, 40 г сливочного масла.

Для клецек: 250 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 450 г воды, 1 яйцо.

1. Сварить на воде густую манную кашу.
2. Остудить до 70°C, перемешать с сырым яйцом и растопленным маслом.
3. С помощью двух ложек (см. «Ворщ с клецками») разделать полученную массу на клецки по 10–15 г. Закипятить воду, подсолить, положить клецки, убавить огонь, варить клецки 5–6 минут.
4. Вынуть клецки шумовкой, положить на дуршлаг, дать стечь воде. Закипятить молоко, добавить соль, сахар. Положить в тарелку клецки, залить кипяченым горячим молоком, заправить маслом.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВОЩАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ**

На 1 литр молока и 1 литр воды: 3–4 шт. картофеля, 150 г вермишели, 1 репа, 1 кабачок, 50 г муки, 50 г масла, 1 луковица, соль по вкусу.

1. Очистить и нарезать картофель, кабачок.
2. Нашинковать лук и репу нарезать ломтиками, спассеровать, добавив в конце муку.
3. Молоко разбавить водой, вскипятить, положить пассеровку, остальные овощи, варить до готовности (15 минут).
4. В кастрюлю добавить вермишель, заправить солью. Варить до готовности вермишели.
5. Дать супу немного постоять.

**СУП ОВОЩНОЙ С ТВОРОГОМ НА МОЛОКЕ**

На 1 литр жирного молока: 2 свеклы, 1 луковица, 1 маринованный огурец, 200 г творога, 1 зубчик чеснока, соль, зелень петрушки, перец молотый, 50 г сметаны.

1. Хорошо промыть свеклу, сварить до готовности, охладить, натереть на крупной терке.
2. Очистить лук, натереть на крупной терке.
3. Лук и свеклу соединить, хорошо перемешать, растереть деревянной ложкой в виде пюре. Затем залить горячим молоком. Измельчить зелень петрушки, добавить в суп. Чеснок растереть, тоже добавить в кастрюлю.
4. Подавать суп, заправив сметаной, отдельно — соленое печенье типа крекеров, галет.



СУП МОРКОВНЫЙ С ТВОРОГОМ

На 200 г творога: 6 шт. моркови, 1 свежий огурец, 3 шт. картофеля, 30 г сливочного масла, 1 литр мясного бульона или из кубиков, 2 яйца, соль, перец.

1. Очистить картофель, морковь, огурец, нарезать мелкими кубиками, тушить на сковороде в масле 5–7 минут.
2. В кипящий бульон положить тушеные овощи, добавить соль, перец, варить под крышкой 10 минут на среднем огне. Снять с плиты.
3. Заправить творог сырыми яйцами, хорошо перемешать, соединить с морковным супом.
4. Суп довести до кипения. Подавать с зеленью.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**

На 2 литра молока: 300 г воды, 200 г макаронных изделий (лапша, манка, вермишель и др.), 25 г масла сливочного, 25 г сахара, соль по вкусу (15 г).

1. Закипятить воду, положить макаронные изделия и варить 3–5 минут, помешивая. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
 2. В кипящее молоко заложить макаронные изделия, варить лапшу 25–30 минут, поломанные макароны — 30 минут, вермишель — 12–15 минут.
 3. Перед окончанием варки добавить соль, сахар. Подавать в тарелках с кусочками сливочного масла.
- Молочные супы с макаронами надо варить на один раз, чтобы съесть в течение 30–40 минут.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ**

На 2 литра молока: 300 г воды, 200 г домашней лапши, 25 г сливочного масла, 25 г сахара, соль по вкусу.

1. Приготовить домашнюю лапшу.
2. Лапшу ошпарить кипятком в течение одной минуты, откинуть на дуршлаг или сито, дать стечь воде. В кипящее молоко добавить ошпаренную лапшу, варить 15–20 минут.
3. Перед окончанием варки заправить сахаром и солью по вкусу. Подавать суп со сливочным маслом.

**СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ**

На 2 литра молока: 300 г воды, 175 г риса, 200 г пшена, ячневой крупы, или 150 г манной, 25 г сливочного масла, 25 г сахара, соль по вкусу.

1. Рис, пшено перебрать, промыть, проварить в подсоленной воде 5–10 минут.
2. Откинуть на сито, дать стечь воде.
3. Развести молоко водой, закипятить, положить рис или пшено, варить в течение 20–30 минут.
4. Перед окончанием варки положить сахар, соль по вкусу. Если суп готовить с ячневой или манной крупой, то ее вначале необходимо просеять через сито, засыпать в кипящее молоко тонкой струйкой, непрерывно помешивая. Варить 15–20 минут, заправив в конце варки сахаром и солью.
5. Подавать молочный крупяной суп с кусочком сливочного масла.



Содержание

Введение	3
Хозяйке на заметку	6
Заправочные супы	15
Основы приготовления	17
Щи	28
Щи из квашеной капусты	29
Щи простые мясные	30
Кислые щи из баранины	30
Щи из квашеной капусты с картофелем	31
Щи с сосисками	31
Щи неские	32
Щи сборные	32
Щи супочные	33
Щи из квашеной капусты по-уральски (с крупой)	34
Щи из свежей капусты	35
Щи летние с картофелем	36
Кислые щи с бобами и ячневой крупой	36
Щи из свежей капусты с картофелем	37
Щи из свежей капусты (постные)	38
Щи зеленые	39
Щи из капустной рассады	40
Щи из квашеной капусты с грибами	40
Щи с крапивой	41
Щи из квашеной капусты с головиной	42
Щи из сушеных овощей	42
Щи из квашеной капусты со сметаной	43
Щи рыбные в горшочках	43
Щи с рыбными консервами	44
Щи из щавеля с грибами	45
Щи постные простые (на Великий пост)	46
Щи постные богатые (на Великий пост)	47
Борщи	48
Борщ с капустой и картофелем	50
Борщ сибирский	51
Борщ от моей бабушки	52

Борщ «Наталия»	53
Борщ московский	54
Борщ флотский	55
Борщ украинский	56
Борщ праздничный	57
Борщ с фасолью вегетарианский	58
Борщ из квашеной капусты (на Великий пост)	59
Борщ с печеной свеклой	60
Борщ из свеклы с грибами и квасом	61
Борщ с черносливом и грибами	61
Борщ с черносливом	62
Борщ с клюквенным соком	63
Борщ зеленый	64
Борщ летний с мясом	65
Борщ зеленый с рыбой	66
Борщ рыбный с грибами	67
Борщ с фрикадельками из соленой сельди	68
Борщ в микроволновой печи	69
Вегетарианский борщ	70
Борщевая приправа от моей бабушки (заготовка на зиму)	71
Борщ с галушками по-кубански	71
Борщ из сушеных овощей	72
Рассольники	73
Рассольник мясной	76
Рассольник по-россошански	77
Рассольник домашний	77
Рассольник с говяжьей вырезкой	78
Рассольник ленинградский	79
Рассольник от моей бабушки	80
Рассольник с соевыми грибами	81
Рассольник с клецками	82
Рассольник московский (из белых корней)	83
Рассольник из кролика	84
Рассольник со щавелем	85
Рассольник вегетарианский	86
Рассольник из куриных потрохов	87
Рассольник из зубатки	88
Рассольник овощной	88
Рассольник рыбный с фрикадельками	89
Рассольник рыбный с крупой	90
Огуречник по домашнему	91
Суп из телячьих почек (старинное русское блюдо)	92

Солянки	93
Солянка сборная мясная	95
Солянка сборная мясная в горшочке	96
Солянка сборная из субпродуктов	97
Солянка из птицы	97
Солянка мясная с клецками	98
Солянка домашняя	99
Солянка по-ленинградски	100
Солянка грибная	100
Солянка рыбная	101
Солянка рыбная сборная	103
Солянка донская	104
Солянка из кальмара	105
Солянка грибная с квасом	105
Солянка со сладким стручковым перцем, свежей, соленой или копченой сельдью	106
Солянка со свежей и соленой сельдью	107
Солянка постная	107
Супы из свежих овощей	108
Суп из тыквы острый	108
Суп овощной со свиной	109
Суп овощной со свиной головой	109
Суп экономный	110
Суп по-сахалински из морской капусты	111
Суп овощной с говяжьей вырезкой	112
Суп морковный	112
Суп крестьянский	113
Суп из рассола квашеной капусты	114
Суп овощной из телятины	115
Суп с крапивою	115
Суп с савойской капустой и мясом	116
Суп из цветной капусты с мясом	117
Холодный красный суп с сухариками	117
Суп из щавеля с мясом	118
Суп овощной с потрохами	119
Суп из овощей летний	120
Суп овощной из щавеля и свекольной ботвы	120
Суп овощной витаминный	121
Овощной суп (из старинных рецептов)	121
Суп из баклажанов и свежих грибов	122
Суп луковый на мясном бульоне	122
Суп из кабачков с грибами	123
Луковый суп с плавленым сыром	123

Суп из кабачков и щавеля	124
Суп рыбный с зеленым горошком	124
Суп из листьев редиса	125
Рыбный суп с овощами	126
Суп-харчо рыбный	126
Суп рыбный с зеленым горошком	127
Суп овощной с острой рыбой	127
Супы картофельные	128
Суп картофельный с мясом	128
Суп-гуляш картофельный	129
Суп картофельный на грибном и курином бульоне	130
Суп картофельный из говяжьей грудки	130
Суп-пюре в горшочке	131
Суп картофельный с головизной	131
Суп картофельный по-русски	132
Суп картофельный с мясными фрикадельками	133
Суп картофельный с соленой сельдью	133
Суп из овощей и картофеля	134
Суп картофельный с потрохами	134
Суп картофельный с крупой	135
Суп картофельный с клецками из печени	136
Суп картофельный пикантный	136
Суп картофельный со свежими грибами	137
Суп картофельный с грибами, черносливом и изюмом	137
Суп картофельный со свежими грибами и салакой	138
Суп картофельный с фрикадельками	138
Суп картофельный с рыбой	139
Суп картофельный грибной	140
Суп картофельный с рыбой по-домашнему	140
Суп картофельный с фрикадельками из соленой или копченой сельди	141
Суп картофельный на бульонном кубике	141
Суп рыбный с солеными грибами	142
Суп картофельный с брынзой	142
Суп картофельный с салакой, килькой, хамсой, тюлькой	143
Суп картофельный с баклажанами	143
Суп картофельный с сельдью соленой	144
Суп картофельный с плавленым сыром	144
Острый суп из картофеля	145
Картофельный суп с чесночком и гречками	145
Суп картофельный с чесночком	146
Суп картофельный сельский	146

<i>Суп картофельный со щавелем</i>	147
<i>Свадебный картофельный суп</i> <i>(из старинных рецептов)</i>	147
<i>Супы из бобовых, круп и мучных изделий</i>	148
<i>Гороховый суп</i>	148
<i>Суп гороховый с мясом</i>	149
<i>Суп гороховый с томатом</i>	149
<i>Суп гороховый с копченым гусям</i>	150
<i>Суп с фасолью и запашой</i>	150
<i>Суп с бараниной и фасолью</i>	151
<i>Суп фасолевый в горшочке</i>	151
<i>Суп с фасолью и сушеными белыми грибами</i>	152
<i>Суп со стручковой фасолью</i>	152
<i>Суп фасолевый с кабачками</i>	153
<i>Суп чечевичный</i>	154
<i>Суп из чечевицы и чернослива</i>	156
<i>Суп с крупой и картофелем</i>	156
<i>Суп с крупой</i>	157
<i>Суп овсяный с грибами</i>	157
<i>Суп из перловки с черносливом</i>	158
<i>Суп поллевой</i>	158
<i>Суп пшеничный с мясом (кулеши)</i>	159
<i>Суп рисовый с мясом</i>	159
<i>Суп рисовый с томатом</i>	160
<i>Рисовый суп с брынзой</i>	161
<i>Суп рисовый с кабачками</i>	161
<i>Суп рисовый с лимонном</i>	162
<i>Суп харчо с говядиной</i>	162
<i>Суп-лапша домашняя</i>	163
<i>Лапша от моей бабушки</i>	164
<i>Суп-лапша грибная</i>	165
<i>Суп с лапшой и помидорами по-русски</i>	165
<i>Уха</i>	166
<i>Уха рыбацкая</i>	167
<i>Уха радужная из речной рыбы</i>	168
<i>Уха с клецками</i>	168
<i>Уха из налима в горшочке</i>	169
<i>Уха ростовская</i>	169
<i>Уха из стерляди</i>	170
<i>Уха бурлацкая в глиняных горшочках</i>	170
<i>Уха из морской рыбы</i>	171
<i>Уха «опеканная»</i>	171
<i>Уха из морской капусты</i>	172

<i>Сборная уха (из старинных рецептов)</i>	172
<i>Калья</i>	173
<i>Похлебки</i>	174
<i>Похлебка картофельная</i>	175
<i>Похлебка с картофелем, пшеном и помидорами</i>	175
<i>Картофельная похлебка (из старинных рецептов)</i>	176
<i>Похлебка грибная</i>	176
<i>Похлебка по-суворовски</i>	177
<i>Похлебка луковая</i>	177
<i>Похлебка петровская</i>	178
<i>Холодная похлебка</i>	178
<i>Похлебка репная</i>	179
<i>Похлебка чечевичная</i>	179
<i>Грибная похлебка на курином бульоне</i>	180
Супы-пюре	181
<i>Основы приготовления</i>	183
<i>Суп-пюре из кролика</i>	186
<i>Суп-пюре из домашней птицы</i>	187
<i>Суп-пюре из мозгов</i>	187
<i>Суп-пюре из печени</i>	188
<i>Суп-пюре картофельный с мясом</i>	188
<i>Суп-крем из разных овощей</i>	189
<i>Суп-пюре из савойской капусты</i>	189
<i>Суп-пюре из картофеля</i>	190
<i>Суп-пюре из кабачков</i>	191
<i>Суп-пюре из цветной капусты</i>	191
<i>Суп-пюре из брюссельской капусты</i>	192
<i>Суп-пюре из свежих огурцов</i>	192
<i>Суп-пюре из моркови (на белом соусе)</i>	193
<i>Суп-пюре из помидоров и грейпфрута</i>	193
<i>Суп-пюре из моркови (на рисе)</i>	194
<i>Суп-пюре из моркови</i>	194
<i>Суп-пюре из помидоров</i>	195
<i>Суп-крем из тыквы</i>	195
<i>Суп-пюре из помидоров и яблок</i>	196
<i>Суп-пюре из репы</i>	196
<i>Суп-пюре из тыквы и картофеля</i>	197
<i>Суп-пюре из тыквы с сырными сухариками</i>	197
<i>Суп-пюре из бобов</i>	198
<i>Суп-пюре из фасоли</i>	199
<i>Суп-пюре из фасоли с орехами</i>	199

<i>Суп-пюре из стручков фасоли и картофеля</i>	200
<i>Суп-пюре из стручков фасоли</i>	200
<i>Суп-пюре из гороха с гренками</i>	201
<i>Суп-пюре из зеленого горошка</i>	202
<i>Суп-пюре из ботвы</i>	202
<i>Суп-пюре с артишоками</i>	203
<i>Суп-пюре из брокколи с гренками</i>	204
<i>Суп-пюре из земляной груши (топинамбур)</i>	204
<i>Суп-крем из лука и томата</i>	205
<i>Суп-крем из салата</i>	205
<i>Суп-пюре из спаржи</i>	206
<i>Суп-пюре из перловой крупы</i>	206
<i>Суп-пюре из шпината</i>	207
<i>Суп-пюре из свежих грибов</i>	208
<i>Суп-крем из кукурузы</i>	208
<i>Суп-пюре из каштанов</i>	209
<i>Суп-пюре из риса</i>	209
<i>Суп-пюре из рыбы</i>	210
<i>Суп-пюре из рыбы с шампиньонами</i>	211
<i>Суп-пюре из рыбы и помидоров</i>	212
<i>Суп-пюре из рыбы (от хозяйки к хозяйке)</i>	213
<i>Суп-пюре из яблок</i>	213
<i>Суп-пюре со сметаной и икрой</i>	214
<i>Суп-пюре из свежих ягод и плодов</i>	214

Прозрачные бульоны, гарниры, молочные супы 215

<i>Прозрачные бульоны</i>	217
<i>Прозрачный мясной бульон</i>	218
<i>Бульон-борщок</i>	220
<i>Бульон с сельдереем</i>	220
<i>Бульон из кубиков</i>	220
<i>Бульон из дичи прозрачный</i>	220
<i>Бульон из кур и индеек</i>	221
<i>Рыбный бульон прозрачный</i>	222
<i>Гарниры, гренки, овощи к бульонам</i>	223
<i>Омлет с горошком</i>	224
<i>Омлет с каштанами</i>	224
<i>Омлет с кукурузой</i>	224
<i>Омлет с томатом</i>	225
<i>Омлет с цветной капустой</i>	225
<i>Омлет со спаржей</i>	226

<i>Омлет с печенкой</i>	226
<i>Омлет с дичью</i>	226
<i>Омлет с курицей</i>	227
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	227
<i>Гренки с сыром</i>	228
<i>Яйцо в «мешочек»</i>	228
<i>Капуста цветная или броксельская</i>	228
<i>Рис запеченный</i>	229
<i>Клецки мучные</i>	229
<i>Фрикадельки мясные</i>	230
<i>Кнели</i>	230
<i>Пельмени</i>	231
<i>Булочки для прозрачного бульона</i>	231
<i>Бульон с омлетом</i>	232
<i>Бульон с домашней лапшой</i>	232
<i>Бульон с манной крупой и зеленым горошком</i>	233
<i>Бульон с саго</i>	233
<i>Бульон с кореньями и рисом</i>	234
<i>Бульон с рисом</i>	234
<i>Бульон с кореньями и зеленью</i>	235
<i>Бульон с макаронными изделиями</i>	235
<i>Бульоны с блинчиками</i>	236
<i>Бульон с желтком</i>	236
<i>Бульон с овощами в горшочке</i>	237
<i>Уха с рыбными фрикадельками</i>	237
<i>Бульон (суп) из говяжьих хвостов</i>	238
<i>Молочные супы</i>	239
<i>Молочный суп</i>	240
<i>Суп молочный с яичницей</i>	241
<i>Суп молочный с картофельными клецками</i>	241
<i>Суп молочный с картофелем и кабачками</i>	242
<i>Кабачки в молоке (от хозяйки к хозяйке)</i>	242
<i>Суп молочный с броссельской капустой</i>	243
<i>Суп молочный с садовой капустой</i>	243
<i>Суп молочный с тыквой</i>	244
<i>Суп молочный с клецками (манка)</i>	244
<i>Суп молочный с овощами и вермишелью</i>	245
<i>Суп овощной с творогом на молоке</i>	245
<i>Суп морковный с творогом</i>	246
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	246
<i>Суп молочный с домашней лапшой</i>	247
<i>Суп молочный с крупой</i>	247

Автор-составитель
Спивак Светлана Васильевна

СУПЫ ПО-РУССКИ ЛУЧШИЕ СТАРИННЫЕ И НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Редактор *А. В. Кейлин*
Художественный редактор *Ю. Ю. Чудина*
Технический редактор *А. И. Козленко*
Корректор *Л. А. Наумова*

Подписано в печать 29. 12. 2004.
Формат 84х108 1/32. Гарнитура «Школьная».
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 13,44.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 0416780.

Мой Мир ГлбХ & Ко. КГ.
Штайнерие Фурт 67, Д 86167. Аугсбург
Представительство в Москве:
106064, Москва, Фурмановый пер., д.10, стр.1

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательство «Навигатор-Букс».
83054, г. Донецк, ул. Собинава, д.136а, 62.

Отпечатано в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



СУПЫ ПО-РУССКИ



ЛУЧШИЕ СТАРИННЫЕ И НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

С древних времен суп — неизменное блюдо русской обеденной трапезы. И даже в наше время невозможно представить себе обед без тарелки горячего наваристого супа.

Эта книга поможет вам овладеть секретами приготовления первых блюд традиционной русской кухни. Множество старинных и современных рецептов супов сделают ваше меню более разнообразным. Вы научитесь готовить борщи, солянки, рассольники, похлебки, щи, супы-пюре, бульоны...

Порадуйте себя и своих близких вкуснейшим домашним супчиком. Приятного аппетита!

ISBN 3-26805-010-0



9 783866 050105

**МОИ
МИР**