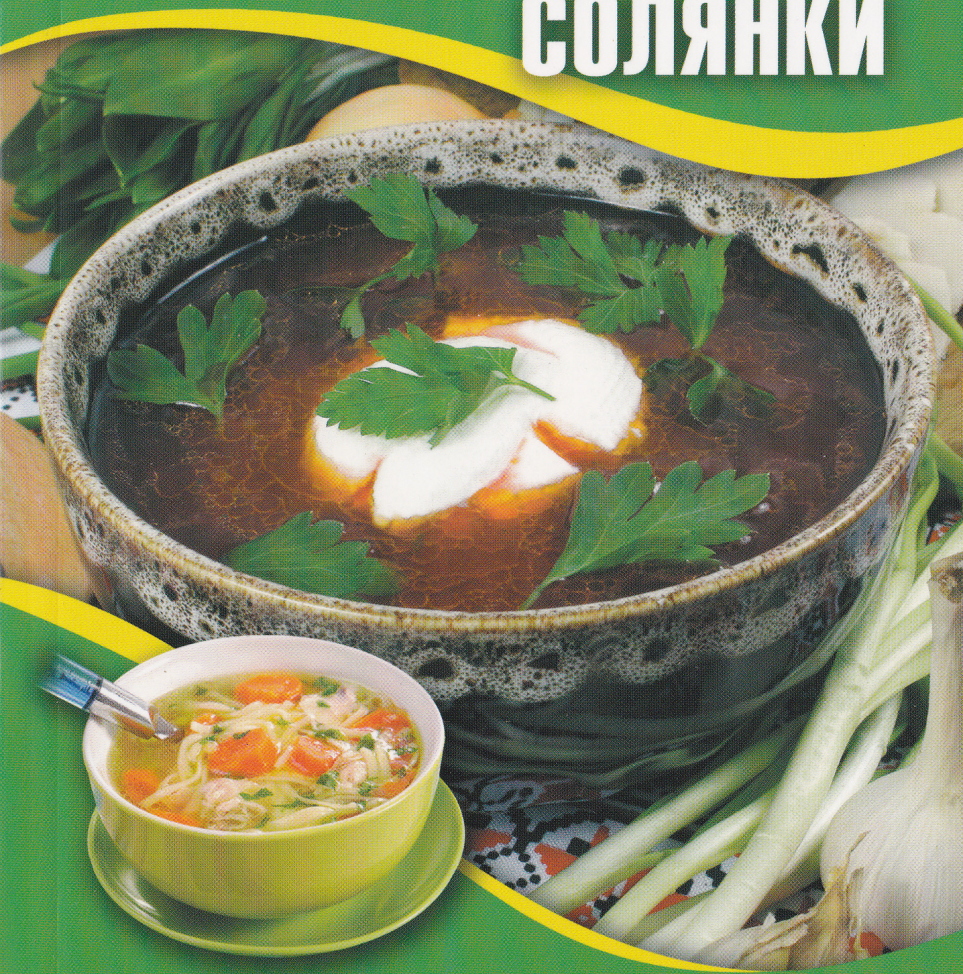


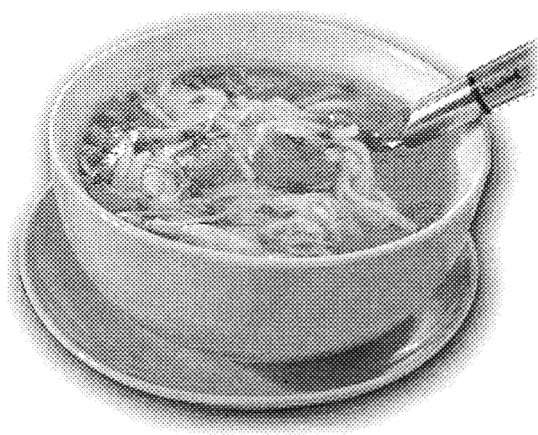
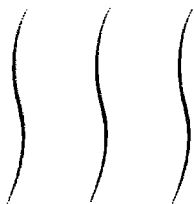
С пылу, с жару



# НАВАРИСТЫЕ СУПЫ, БОРЩИ, РАССОЛЬНИКИ, СОЛЯНКИ



**с пылу, с жару!**







**НАВАРИСТЫЕ СУПЫ,  
БОРЩИ,  
РАССОЛЬНИКИ,  
СОЛЯНКИ**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО**

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков • Белгород

УДК 641/642  
ББК 36.991  
Н15

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Наталия Роечко*

- © DepositPhotos.com / Teresa Kasprzycka, Iuliia Malivanchuk, обложка, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2012
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2012
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2012

ISBN 978-966-14-3888-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2084-8 (Россия)



# ВВЕДЕНИЕ

Первые блюда давно и прочно заняли свое место в национальных кухнях многих народов. В мировой кулинарии известны сотни типов супов, которые подразделяют более чем на 1000 видов. Даже привычный для нас борщ — это тоже разновидность горячего супа со свеклой, которая придает ему характерный красный цвет.

Супы питательны, вкусны и полезны, они широко используются в детском и диетическом питании. Однако кажущаяся простота приготовления этого блюда часто приводит к тому, что суп получается пресным, безвкусным, неаппетитным. Мы едим его только потому, что «без первого блюда нельзя», «суп полезный», «надо съесть что-нибудь горячее». Блюдо стало настолько привычным, что на праздниках и торжественных обедах супы, борщи, солянки и уху обычно не подают. А зря! Ведь это обыденное блюдо может превратить обед в настоящий праздник. В книге вашему вниманию представлены десятки рецептов ароматных первых блюд на любой вкус и бюджет. Из предложенного разнообразия рецептов каждая хозяйка сможет выбрать то, что ей нужно: от наваристого борща до изысканного супа-пюре или даже супа, который можно подать... на десерт.

Предлагаем вам несколько советов, как сварить такой суп или борщ, от которого ваших родных и гостей за уши не оттянешь:

1. Посуда для варки супа должна быть только эмалированной или стеклянной, но ни в коем случае не металлической.

2. Чем медленнее и спокойнее кипит суп, тем он будет вкуснее и наваристее. Если вы располагаете временем, лучше вообще не кипятить суп, а томить его на очень слабом огне.
3. Помните: чем больше ингредиентов в супе, тем насыщеннее и вкуснее он будет. Если ингредиентов много, нарезать их можно достаточно крупными кусками, если мало — режьте поменьше, чтобы они отдали навару как можно больше вкуса.







# БОРЩИ

---

## БОРЩИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

---

### Борщ украинский классический

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600–700 г свиных ребрышек, 400 г картофеля, 200–300 г свеклы, 1 крупная луковица, 200–250 г моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г помидоров, 100 г болгарского перца, 200 г капусты, 3–4 ст. л. растительного масла, 50 г сала, 1–2 зубчика чеснока, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Ребрышки вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой (около 5 л) и варить на медленном огне до готовности. Свеклу нарезать соломкой, обжарить в растительном масле и добавить к ребрышкам. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, добавить в бульон. Лук нарезать мелкими кубиками. Морковь нарезать небольшими пластинками. Перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и натереть их на мелкой терке. Лук поджарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь, томатную пасту, помидоры, жарить еще 3 мин. Добавить к овощной смеси 3–4 ст. л. бульона и болгарский перец, тушить под крышкой 5–7 мин. Зажарку выложить в кастрюлю, посолить, добавить сахар и специи, довести борщ до кипения. Капусту мелко нашинковать и положить в борщ. Чеснок истолочь с салом в ступке, добавить в борщ, положить зелень и снять с огня. Подавать со сметаной.

## Борщ «Огонек»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг говядины (с косточкой), 500 г картофеля, 400 г свеклы, 1 крупная луковица, 200 г моркови, 3 ст. л. томатной пасты, 200 г капусты, 4 зубчика чеснока, 1 острый перец, 2–3 лавровых листа, 1 ч. л. душистого перца горошком, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, соль, сахар, зелень, сметана по вкусу

Мясо промыть, залить водой (4–4,5 л) и варить на медленном огне до готовности. Затем мясо вынуть, кость удалить, мякоть нарезать небольшими кусочками и снова положить в бульон. Свеклу нарезать тонкой соломкой. Лук мелко нарубить, морковь натереть на крупной терке. Свеклу обжарить в растительном масле, затем добавить томатную пасту, 2 ст. л. бульона, сахар, уксус и тушить 5 мин. Затем свеклу с подливой выложить в бульон. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками, добавить в бульон, посолить. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3–5 мин. Зажарку положить в кастрюлю и дать борщу закипеть. Капусту нашинковать и положить в кипящий борщ, варить еще 5–7 мин. Острый перец очистить от семян, нарезать колечками. Чеснок измельчить. Чеснок, лавровый лист, острый и душистый перец положить в борщ, кипятить 2–3 мин. Затем снять с огня и дать настояться 20–30 мин. Подавать со сметаной и зеленью.

## Борщ по-смоленски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 200 г свинины на косточке (ребрышки), 250 г свеклы, 200 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 г корня сельдерея, 100 мл портвейна, 2–3 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи и зелень по вкусу

Говядину и свинину промыть, залить холодной водой (3–3,5 л), добавить 50 г моркови, 50 г корня петрушки, лавровый лист, ду-



шистый перец, посолить и варить на медленном огне до готовности мяса. Морковь, лавровый лист и корень петрушки вынуть — они больше не пригодятся. Мясо вынуть, освободить от костей, нарезать ломтиками, опустить в бульон и варить еще 30—40 мин. Свеклу и оставшиеся корни вымыть, очистить и запечь в духовке до готовности. Остудить, нарезать кубиками или соломкой. Разложить по тарелкам, добавить лимонный сок, портвейн, отварное мясо и залить теплым бульоном. Перед подачей украсить зеленью.

## Борщ ароматный с курицей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриных костей, 500 г куриного мяса (окорочков), 200 г свеклы, 200 г моркови, 400—500 г картофеля, 200 г капусты, 1 средняя луковица, 100 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 150 г помидоров, 1—2 зубчика чеснока, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Кости промыть и вместе с окорочками положить в кастрюлю, залить холодной водой (3—3,5 л). Варить на медленном огне около 30 мин. Кости вынуть, мясо нарезать на кусочки и положить обратно в бульон. Свеклу, морковь, картофель, корень сельдерея и петрушки вымыть, очистить. Свеклу нарезать соломкой, морковь — небольшими полукруглыми пластинками, картофель — ломтиками или кубиками, корень сельдерея и петрушки натереть на крупной терке. Свеклу положить в бульон и варить, не накрывая крышкой, почти до готовности. Добавить в бульон картофель. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить морковь и жарить еще 3—5 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, добавить в сковороду к овощам вместе с томатной пастой и тушить 5—7 мин. Затем добавить корень сельдерея и петрушки, все перемешать и переложить в кастрюлю. Посолить борщ, добавить по вкусу сахар и специи. Когда картофель будет готов, положить в борщ мелко нашинкованную капусту

и измельченный чеснок, довести до кипения, добавить зелень и снять кастрюлю с огня. Дать настояться 30—40 мин. Если борщ за это время остынет, его можно подогреть, но ни в коем случае не кипятить. Подавать со сметаной, черным хлебом или пампушками с чесноком.

## Борщ старолитовский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 100 г ветчины, 50 г копченого сала, 2 ст. л. сушеных грибов, 70—100 г свеклы, 50 г моркови, 1 средняя луковица, 150 г капусты кольраби, 50 г репы, 2—3 ст. л. растительного масла, 50 г кислых яблок, 100 мл свекольного кваса, 100 г сметаны, 5—6 веточек укропа, соль и специи по вкусу

*Для теста:* 4—5 ст. л. муки, 1 яйцо, ½ ч. л. лукового сока, соль по вкусу

Мясо отварить до готовности с луком и морковью, вынуть из бульона и разделить на 4 части. 1 часть отложить для начинки, а остальные нарезать мелкими кубиками (как для крошки). Ветчину нарезать кубиками примерно такого же размера. Свеклу вымыть, но кожуру не срезать, запечь в духовке почти до готовности, очистить и нарезать соломкой. Репу, кольраби и яблоки нарезать, очистить от кожуры, у яблока вынуть сердцевину, нарезать соломкой, соединить со свеклой. Смесь овощей выложить в мясной бульон и варить почти до готовности. Грибы перебрать, залить холодной водой и варить отдельно. Отвар от грибов добавить в бульон. Всего должно получиться около 3 л жидкости. Грибы отложить — они понадобятся для начинки колдунов.

Для колдунов из муки, яйца, соли и лукового сока замесить крутое тесто, тонко раскатать. Пласт должен быть 1—2 мм толщиной. Оставленное отварное мясо пропустить через мясорубку. Сало мелко нарезать. Отварные грибы измельчить. Разрезать тесто на квадраты размером 4×4 см. Наполнить их начинкой: одни — грибами, другие — мясом, третьи — салом. Колдуны с грибами обжарить в растительном масле. Борщ довести до ки-

пения, добавить свекольный квас, положить колдуны с мясной начинкой и салом, а через 3—4 мин — обжаренные колдуны с грибами. Варить около 5 мин. Затем добавить нарезанное кубиками отварное мясо, ветчину, соль, специи и варить на слабом огне 3—4 мин. Укроп измельчить. Положить в готовый борщ укроп и сметану.

## Борщ гетманский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г говядины без костей, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 400—500 г свеклы, 500 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 1 стакан фасоли, 50—70 г баклажанов, 3 ст. л. топленого свиного сала, 5—6 веточек укропа или петрушки, 1 лавровый лист, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Мясо промыть, очистить от пленок, залить холодной водой (около 4 л), добавить  $\frac{1}{2}$  луковицы, лавровый лист, варить на сильном огне 20 мин. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Из бульона удалить лук и лавровый лист. Если бульон мутный — процедить. Бульон довести до кипения, положить нарезанное мясо. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, положить в бульон, варить до полуготовности. Картофель очистить, нарезать кубиками. Капусту нашинковать. Фасоль предварительно замочить в холодной воде на 3—5 ч и сварить отдельно почти до готовности. Баклажаны вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, засыпать солью на 10—15 мин, затем промыть холодной водой. Оставшийся лук нарезать мелкими кубиками. На свином сале обжарить лук, добавить натертую на крупной терке морковь, пассеровать еще 3—5 мин. Баклажаны поджарить отдельно 4—5 мин, затем добавить 2—3 ст. л. бульона и тушить под крышкой еще 5 мин. Протереть баклажаны через сито. В бульон добавить картофель, фасоль, капусту, пассерованные овощи, протертые баклажаны, соль, специи, сахар. Варить до готовности. Подавать со сметаной, рубленой зеленью и пампушками с чесноком.

## Борщ со свежими грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250 г свежих белых грибов (подберезовиков, подосиновиков, шампиньонов), 5 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 100 г корня петрушки или сельдерея, 400 г свеклы, 400 г картофеля, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. муки, соль, сахар, специи и зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в растительном масле. Добавить измельченный лук. Корень петрушки или сельдерея очистить, нарезать соломкой, добавить к грибам и луку, влить 2—3 ст. л. воды, положить томатную пасту, посолить, добавить сахар и специи по вкусу и тушить под крышкой 5 мин. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой и жарить в растительном масле отдельно до мягкости. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде (около 2—2,5 л) до полуготовности. Муку размешать в небольшом количестве воды и добавить к картофелю. Затем выложить в кастрюлю тушеные грибы и свеклу. Варить 7—10 мин. Готовый борщ посыпать зеленью.

## Борщ волынский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г свинины, 250 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г моркови, 300 г белокочанной капусты, 150 г помидоров, ½ ч. л. тмина, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 5—6 веточек укропа, соль, сахар и специи по вкусу

Свинину промыть, залить холодной водой (3,5 л), варить на медленном огне до готовности. Затем мясо вынуть, остудить, нарезать тонкими ломтиками и немного обжарить в растительном масле. Положить обратно в бульон. Свеклу в отдельной посуде отварить, не очищая от кожуры. Затем охладить, очистить и нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать



кубиками, морковь натереть на крупной терке и вместе со свеклой положить в кастрюлю. Помидоры протереть на мелкой терке и добавить в борщ. Посолить, добавить сахар и специи. Варить, пока картофель не станет мягким. Затем положить мелко нашинкованную капусту, варить 3—5 мин. Добавить вымытый и мелко нарезанный укроп, тмин, измельченный чеснок и снять с огня. Поставить в теплое место и настаивать 2 часа.

#### СОВЕТ:

Картофель при варке должен быть покрыт водой не более чем на 1 см.

## Борщ московский

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г говяжьих костей, 100 г говядины, 50 г костей от копченого мяса, 100 г ветчины, 100 г сосисок, 100 г свеклы, 100 г белокачанной капусты, 100 г моркови, 50—80 г корня сельдерея, 2 ст. л. томатной пасты, 1 средняя луковица, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. муки, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Говяжьи кости промыть, сложить в кастрюлю вместе с мясом и костями от копченого мяса, залить водой (2,5—3 л) и сварить насыщенный бульон. Затем кости вынуть, мясо нарезать и положить в бульон. Свеклу очистить, нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле до мягкости. В процессе жарки добавить уксус, томатную пасту, соль и сахар. Готовую свеклу переложить в бульон. Лук, морковь и корень сельдерея мелко нарезать, обжарить в сливочном масле и добавить в бульон. Капусту мелко нашинковать и положить в борщ. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета и заправить борщ, посолить, добавить специи. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. В тарелки выложить сосиски и ветчину, залить горячим борщом. Подавать с зеленью и сметаной.

## Борщ украинский зеленый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г жирной говядины, 200 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 50 г щавеля, 3—4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 ч. л. муки, 1 ст. л. топленого масла, 4—5 веточек укропа, 50 г шпината, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Мясо промыть, залить водой (3—3,5 л) и варить до готовности. Свеклу промыть, очистить, нарезать соломкой. Налить в сковороду 2—3 ст. л. бульона, выложить свеклу, посолить, добавить уксус, томатную пасту, сахар, жир, собранный с бульона, и тушить до готовности. Репчатый лук, морковь и корень петрушки мелко нарезать, пассеровать вместе с мукой в топленом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить в кипящий бульон. Затем положить свеклу, пассерованную морковь с корнем петрушки и луком, посолить и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить в борщ мелко нарезанные листья щавеля, шпината, зеленый лук и специи. Готовое блюдо разлить по тарелкам, добавив в каждую кусочек мяса, сметану и мелко нарезанную зелень.

## Борщ белорусский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



150—200 г свиных костей, 100 г говяжьей грудинки, 50 г сосисок, 100 г свеклы, 200 г картофеля, 50 г моркови, 20—30 г корня петрушки, ½ средней луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. топленого свиного сала, 1 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, черный молотый перец на кончике ножа, соль, сахар и зелень по вкусу

Кости и мясо промыть, залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности. Кости удалить, мясо нарезать небольшими кусочками. Сосиски отварить до готовности, очистить, нарезать кружочками. Морковь, корень петрушки и лук

вымывать, очистить, нарезать соломкой и пассеровать в свином сале 10 мин. Затем добавить томатную пасту, 2—3 ст. л. бульона и тушить еще 10 мин. Свеклу очистить, отварить в кожуре в отдельной посуде до готовности, очистить, нарезать брусочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в бульон, довести до кипения. Добавить отварную свеклу, коренья с луком, лавровый лист, соль, черный молотый перец и варить 10—15 мин. В конце приготовления заправить борщ сахаром и уксусом. Подавать, положив в каждую порцию мясо, сосиски и посыпав зеленью.

#### СОВЕТ:

Свеклу при варке следует закладывать только в кипящую воду. Не рекомендуется варить свеклу в подсоленной воде — от этого ее вкус ухудшается.

## Борщ с грудинкой или корейкой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г копченой грудинки или корейки, 500 г квашеной свеклы, 300 мл свекольного кваса, 1 маленькая луковица, 70—100 г сала, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 500 г картофеля, 100 г сметаны, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Свиную корейку или грудинку залить холодной водой, довести до кипения, варить 15—20 мин. Мясо вынуть, нарезать небольшими ломтиками. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать небольшими кубиками. Сало мелко нарезать, поджарить на сковороде, добавить лук, морковь и корень петрушки, жарить 3—5 мин. Затем влить 3—4 ст. л. бульона, добавить сахар, соль, специи и тушить до мягкости. Тушеные овощи добавить в бульон, довести до кипения. Положить в борщ квашеную свеклу, нарезанную брусочками. Влить туда же свекольный квас, довести до кипения. Перед тем как снять с огня, добавить мясо, зелень и сметану. Картофель вы-

мыть, очистить, нарезать небольшими кубиками или дольками, отварить в подсоленной воде до готовности. Подавать отдельно с зеленью и сливочным маслом.

## Борщ с редькой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



800 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 300 г редьки, 1 средняя луковица, 200 мл густых сливок, 5–6 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить 200 мл воды и тушить в кастрюле почти до готовности. Затем добавить еще 1,5 л воды и довести до кипения. Лук нарезать полукольцами, капусту нашинковать. Зелень вымыть и измельчить. Лук и капусту добавить к свекле, варить 5–7 мин. Редьку натереть на средней терке, смешать со сливками и добавить в борщ, посолить, положить специи и осторожно перемешать. Готовый борщ подавать с рубленой зеленью и отварными яйцами.

## Борщ с уткой и сосисками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г мяса утки, 300 г говядины без костей, 200 г сосисок, 3 ст. л. сушеных грибов, 300 г капусты, 300 г свеклы, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 5 ст. л. растительного масла, 100 г корня сельдерея или петрушки, 4 ст. л. сметаны, 50 мл свекольного кваса, соль, сахар, специи по вкусу

Говядину промыть, залить холодной водой (3–4 л) и варить на сильном огне до полуготовности. Затем мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Мясо утки нарезать небольшими кусками, посолить, обжарить в растительном масле со всех сторон до полуготовности. Грибы промыть, залить холодной водой, затем отварить до готовности и мелко нарезать. Лук



нарезать небольшими кубиками. Свеклу, корень сельдерея или петрушки нарезать соломкой. Свеклу обжарить в растительном масле 5—7 мин. Затем добавить коренья и лук, жарить в течение 3—5 мин, влить 2—3 ст. л. бульона и тушить до мягкости. В кипящий бульон положить мясо, обжаренные куски утки и варить 15—20 мин. Затем добавить нарезанный небольшими кубиками картофель и тушеные овощи. Через 5—7 мин добавить нарезанные отварные грибы. Капусту нашинковать и, когда борщ закипит, добавить вместе со специями, солью, сахаром. Дать закипеть и снять с огня. Готовый борщ сразу заправить смесью сметаны и свекольного кваса. Сосиски очистить, нарезать кружочками и обжарить в небольшом количестве растительного масла. При подаче к столу в каждую тарелку положить кусочек говядины, утки и кружочки обжаренных сосисок.

## Борщ со щавелем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г свинины без костей, 400 г свиных ребрышек, 300 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 50 г щавеля, 50 г шпината, 6 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. муки, 2 яйца, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Ребрышки промыть, залить холодной водой и поставить на огонь. В кипящий бульон положить свинину, варить до готовности. Затем мясо, в том числе с ребрышек, вынуть, нарезать кусочками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. В сковороду налить 3—4 ст. л. бульона, подогреть, положить в бульон свеклу, посолить, добавить сахар, специи, уксус и тушить под крышкой до готовности. Корень петрушки, морковь нарезать соломкой, лук мелко нашинковать. Обжарить в растительном масле, добавив муку. В кипящий бульон положить картофель, варить 15 мин. Добавить тушеную свеклу, морковь, лук и корень петрушки. Шпинат и щавель тщательно промыть под проточной водой, нашинковать и вместе с зеленым луком положить в борщ.

Добавить соль и специи, довести до кипения и снять с огня. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. В каждую тарелку с борщом положить кружочек яйца, кусок мяса и рубленую зелень.

## Борщ с «ушками»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свиных ребрышек, 200 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 1 средняя луковица, 100 мл томатного сока, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. муки, 50 г сала, соль, сахар, специи, зелень по вкусу  
Для ушек: 5 ст. л. муки, 50 г гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла, ½ маленькой луковицы, 1 яйцо, соль по вкусу

Свинные ребрышки промыть, залить холодной водой (3 л), варить до готовности. Снять мясо с костей, мелко нарезать. Бульон при необходимости процедить. Свеклу и морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать полукольцами. Сало нарезать тонкими ломтиками, поджарить на сковороде, потом положить нарезанный лук, жарить 3—5 мин. Затем добавить морковь, 2 ст. л. бульона, муку, томатный сок и тушить под крышкой 5—7 мин. Свеклу в отдельной посуде залить небольшим количеством воды, добавить сахар, уксус и тушить до готовности. Свеклу выложить в бульон, затем добавить лук и морковь, варить 5—10 мин. Капусту мелко нашинковать, положить в кипящий борщ, накрыть крышкой и варить 5—7 мин. Затем снять с огня и настаивать.

Для «ушек» из муки, яйца, соли и воды замесить тесто, чтобы оно не прилипало к рукам. Раскатать его в пласт толщиной 4—6 мм и нарезать ромбами 6×8 см. Гречневую крупу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, смешать с кашей. На середину каждого ромба выложить начинку, края соединить и аккуратно защипнуть. «Ушки» сбрызнуть топленым маслом, выложить на смазанный им же противень и выпекать до готовности при температуре 160—180 °С. Готовый борщ подавать с «ушками» и рубленой зеленью.

## Борщ с копченым гусем или уткой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300—400 г копченого гуся или утки с костями, 500 г свеклы, 300 г квашеной капусты, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 зубчик чеснока, 50 г корня сельдерея, 4 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Кости отделить от мяса птицы, залить 3—4 л холодной воды и варить на сильном огне 20—30 мин. Кости удалить — они больше не пригодятся. Свеклу, морковь и корень сельдерея очистить и нарезать соломкой. Налить в сковороду 4—5 ст. л. бульона, добавить овощи, томатную пасту, соль, сахар, уксус и тушить до мягкости. Лук нарезать мелкими кубиками, поджарить на растительном масле. Затем добавить квашеную капусту, тушить под крышкой 5—7 мин, снять с огня и добавить измельченный чеснок. В кипящий бульон положить тушеные овощи, лук с капустой, посолить, добавить сахар, специи и копченое мясо птицы, варить 3—5 мин. Готовый борщ посыпать рубленой зеленью. Подавать со сметаной.

## Борщ с острыми гренками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свеклы, 200 г говяжьих костей с мясом, 50 г корня сельдерея, ½ маленькой луковицы, 2—3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. растительного масла, соль, сахар и специи по вкусу

*Для гренек:* ½ белого батона, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, ½ ч. л. острого красного перца

Говяжьи кости промыть, залить холодной водой (3 л) и варить на медленном огне 1,5 ч. Бульон процедить. Мясо снять с костей, мелко нарезать, положить в бульон. Свеклу вымыть и в кожуре запечь в духовке до мягкости, очистить, нарезать ломтиками. Корень сельдерея нарезать соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле вместе с сельдереем. В бульон добавить свеклу, лук с сельдереем, соль, сахар, уксус, варить 10—15 минут.

Для гренек батон нарезать ломтиками толщиной 5—7 мм, подсушить с двух сторон на сковороде без масла. Сыр натереть на средней терке. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Сыр смешать с яйцами, сливочным маслом, томатной пастой, солью, красным перцем, тщательно перемешать. Этой смесью смазать гренки, выложить на противень и запекать в духовке 3—5 мин при температуре 150 °С. Гренки подавать отдельно.

#### СОВЕТ:

Репу и брюкву следует варить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды).

## Борщ львовский

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говяжьих костей, 200 г сосисок, 200 г свеклы, 300 г картофеля, 50 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 3—4 веточки петрушки, 100 мл свекольного кваса, 1 ст. л. уксуса, 1 лавровый лист, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Кости промыть, залить холодной водой (3 л), немного посолить и сварить крепкий бульон. Кости вынуть, бульон процедить. Свеклу промыть и варить в кожуре в подсоленной воде с уксусом до полуготовности, затем вынуть из воды, очистить, нарезать соломкой. Разогреть на сковороде растительное масло (2 ст. л.), выложить нарезанную свеклу, жарить 2—3 мин, добавить томатную пасту, сахар, лавровый лист, 2—3 ст. л. бульона и тушить под крышкой 20—30 мин. Морковь очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь, жарить еще около 10 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками. Бульон довести до кипения, положить в него картофель. Когда бульон снова закипит, добавить свеклу, лук с морковью, соль, сахар, специи и варить до готов-

ности. Настоять 30—40 мин, влить свекольный квас, положить нарезанные кружочками отварные сосиски и мелко нарезанную зелень петрушки. Подавать со сметаной.

## Борщ полтавский с галушками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250—300 г мяса гуся или курицы, 200 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, 50—70 г моркови, 30—50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 30—50 г сала, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу  
*Для галушек:* 70 г пшеничной или гречневой муки, 1 яйцо, соль по вкусу

Мясо курицы или гуся промыть, положить в холодную воду (3—4 л), немного посолить и варить до готовности. Затем мясо вынуть, разрезать на небольшие кусочки, бульон при необходимости процедить. Свеклу, морковь, корень петрушки, картофель вымыть, очистить. Свеклу нарезать соломкой, положить в посуду с небольшим количеством воды, смешанной с уксусом, и тушить 20 мин, затем добавить томатную пасту, сахар, лавровый лист, при необходимости долить еще воды и тушить под крышкой до готовности. Сало мелко нарезать, обжарить на сковороде, чтобы часть жира растопилась, затем добавить нарезанный мелкими кубиками лук, нарезанную соломкой морковь и корень петрушки, жарить 7—10 мин. Бульон довести до кипения, положить в него нарезанный кубиками картофель, через 5—7 мин добавить свеклу, морковь с луком, варить 5 мин. Капусту мелко нашинковать, положить в борщ, добавить соль, сахар, специи, мясо и варить 15 мин. Снять с огня и дать настояться 10 минут.

Для галушек в 100 мл кипящей воды добавить треть муки, тщательно размешать и снять с огня. Получившееся тесто немного остудить, добавить яйцо, соль и оставшуюся муку, перемешать до получения однородной массы. Ложкой набирать готовое тесто и опускать в подсоленную кипящую воду, варить до готовности. Горячие галушки положить в борщ. Оставить на 20 мин. Готовый борщ подавать с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

## Борщ с фасолью и фрикадельками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250 г свеклы, 150 г белокочанной капусты, 300 г картофеля, ½ стакана сухой фасоли, 50 г моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 4–5 веточек укропа, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

*Для фрикаделек:* 200 г говядины, 1 маленькая луковица, 1 яйцо, соль и перец по вкусу

Для фрикаделек говядину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком. Добавить яйцо, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Отварить их в подсоленной воде (около 3 л) и вынуть.

Фасоль предварительно замочить на 2–3 ч в холодной воде и отварить до готовности в отдельной посуде. Свеклу, морковь и картофель очистить. Свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать дольками. Свеклу обжарить в растительном масле 2–3 мин, добавить сахар, уксус, томатную пасту. Капусту нашинковать, чеснок и зелень измельчить. Получившийся после варки фрикаделек бульон довести до кипения. Положить в него свеклу, морковь, картофель и фасоль. Варить до полуготовности картофеля. Положить в борщ капусту, соль, специи, чеснок, варить 10 мин. В последнюю очередь добавить зелень и фрикадельки, дать закипеть и снять с огня. Подавать со сметаной и чесночными пампушками.

## Борщ флотский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свиных костей, 200 г копченого бекона, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 5–6 веточек петрушки, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу

Кости залить водой, варить 30–40 мин, вынуть. Бекон нарезать соломкой, немного обжарить на сухой сковороде до появления

золотистой корочки. Капусту нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками. Свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Свеклу тушить до готовности в небольшом количестве воды с сахаром, томатной пастой и 1 ст. л. уксуса. Лук обжарить в масле, добавить морковь и жарить еще 5—7 мин. Бульон довести до кипения, положить картофель и капусту, через 7—10 мин добавить тушеные овощи, соль, сахар, специи, оставшийся уксус, обжаренный бекон. Варить 10—15 мин, снять огня и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

#### СОВЕТ:

Репу некоторых сортов перед обжариванием следует отварить в кипящей воде в течение 5 мин для удаления горечи.

## Борщ киевский

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г баранины, 100 г говядины, 50 г сала, 200 г свеклы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 150—200 г белокочанной капусты, 3 ст. л. фасоли, 30 г корня сельдерея, 30 г корня петрушки, 50 г моченых яблок, 200 г помидоров, 100 мл свекольного кваса, 4 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, специи, сметана, зелень по вкусу

Говядину промыть, залить свекольным квасом, водой (3 л) и варить до готовности. Мясо вынуть. Бульон при необходимости процедить. Помидоры нарезать, припустить в топленом сливочном масле и протереть через сито. Свеклу, корень сельдерея и петрушки, морковь и картофель вымыть и очистить. Свеклу нарезать тонкими длинными ломтиками. В сковороду или кастрюлю налить 100 мл бульона, опустить в него свеклу и мелко нарубленную баранину, посолить и тушить под крышкой до готовности. ½ луковицы обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить коренья, жарить еще 5 мин, затем положить пюре из помидоров



и тушить 5 мин под крышкой. Фасоль отдельно замочить в холодной воде на 2 ч и отварить до готовности. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками или дольками картофель, мелко нашинкованную капусту, через 3—5 мин — тушеную баранину со свеклой, овощи в томате, отварную фасоль и нарезанные кубиками моченые яблоки. Варить 5 мин. Оставшийся лук и сало измельчить, положить в борщ, посолить, добавить специи и сахар по вкусу. Подавать со сметаной и зеленью.

## Борщ сибирский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 150—200 г куриного мяса, 4—5 ст. л. куриного жира, 150 г капусты, 150—200 г свеклы, 300 г картофеля, ½ стакана сухой фасоли, 1 средняя луковица, 50 г моркови, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу

Говядину промыть, положить в кипящую воду (3—3,5 л), варить 30—40 мин. Вынуть мясо, нарезать соломкой. Бульон остудить, процедить, положить в него куриное мясо и варить до готовности на медленном огне. Готовое мясо вынуть, нарезать кусочками. Фасоль предварительно замочить на 2 ч в холодной воде, затем отварить в отдельной посуде до готовности. Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой, лук нарезать небольшими кубиками. Свеклу обжарить в 2 ст. л. растопленного куриного жира, добавить уксус, сахар, томатную пасту и тушить до готовности. Морковь и лук обжарить в 1 ст. л. жира, добавить 1 измельченный зубчик чеснока. Бульон довести до кипения, положить фасоль, свеклу, морковь с луком, варить 5 мин. Затем добавить нарезанный кубиками картофель. Говядину обжарить до золотистой корочки в оставшемся курином жире. Капусту мелко нашинковать. Положить в борщ говядину, капусту, соль, сахар, специи, оставшийся измельченный чеснок и варить 15 мин. Перед выключением добавить в борщ нарезанную курятину.

## Борщ со свиным языком по-польски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200–300 г свиного языка, 200 г говяжьих костей, 1 крупная луковица, 50 г топленого свиного сала, 300 г белокачанной капусты, 100 г моркови, 200 г свеклы, 200–250 г картофеля, 50 г черного хлеба, соль, сахар и специи по вкусу

Язык вымыть, очистить, залить холодной подсоленной водой (2 л), варить до готовности. Снять кожицу, нарезать кубиками. Бульон процедить. Говяжьи кости промыть, залить холодной водой (1,5 л), варить 1 ч. Бульон процедить. Свеклу запечь в кожуре до готовности, очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь очистить и нарезать кубиками или брусочками, капусту нашинковать. Лук обжарить в топленом свином сале до золотистого цвета, добавить морковь и капусту, тушить, периодически помешивая, 7–10 мин. В бульон из говяжьих костей долить бульон из языка, положить нарезанный язык, свеклу, тушеные овощи. Варить 5 мин. Затем добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, соль, сахар, специи. Довести до кипения и варить, пока картофель не станет мягким. Хлеб нарезать кубиками, подсушить на сухой сковороде. Добавить сухарики в борщ перед самым окончанием варки.

## Борщ по-молдавски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного мяса, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, ½ стручка острого перца, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. куриного жира, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 6–7 веточек петрушки, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу

Куриное мясо вымыть, залить холодной водой (2,5–3 л), немного посолить и варить 30–45 мин. Мясо вынуть, освободить от костей, нарезать небольшими кусочками. Бульон проце-

дить. Морковь и корень сельдерея очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, поджарить в растопленном курином жире, через 3—5 мин добавить морковь и корень сельдерея, томатную пасту, уксус, 2 ст. л. бульона и тушить, пока жидкость не испарится. Муку поджарить на сухой сковороде, добавить к за- жарке. Острый перец очистить от семян, нарезать колечками, по- ложить к овощам, все перемешать и жарить 1—2 мин. В куриный бульон опустить очищенный и нарезанный кубиками картофель, добавить тушеные с томатом овощи, куриное мясо, соль, сахар, специи и варить до готовности. Перед выключением положить в борщ нарезанную зелень петрушки.

### СОВЕТ:

Свежие помидоры обычно кладут в суп за 10 мин до окончания варки.

## Борщ селянский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г баранины, 200 г свеклы, 250—300 г капусты, 300 г картофеля, ½ стакана сухой фасоли, 50—100 г яблок, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 30 г сала, 2 ст. л. растительного мас- ла, 3 ст. л. томатной пасты, 150 мл свекольного кваса, 4—5 веточек укропа, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Баранину промыть, положить в холодную воду (около 3 л) и ва- рить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон при необходимости процедить. Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатной пастой и све- кольным квасом в сковороде до готовности. Фасоль замочить в холодной воде на 2 ч, затем отварить до готовности в отдель- ной посуде. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на терке. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и корень петрушки, жа-

рить еще 3—5 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, капусту мелко нашинковать. В кипящий бульон положить капусту, картофель и варить до полуготовности. Затем добавить тушеную свеклу, пассерованные корни с репчатым луком, отварную фасоль и варить борщ до готовности. В самом конце варки добавить очищенные от кожуры и сердцевины и нарезанные кубиками яблоки, соль, сахар, специи, лавровый лист, душистый перец горошком и заправить салом, толченым с зеленью укропа. При подаче положить в тарелку баранину, сметану, посыпать зеленью.

## Борщ по-болгарски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250—300 г говядины, 200 г свиных костей, 350—400 г картофеля, 200 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 100 г баклажанов, 250 г помидоров, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 1 средняя луковица, 2 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, ½ стручка острого перца, 1 лавровый лист, соль, сахар, специи, сметана, зелень по вкусу

Мясо и кости промыть, залить холодной водой (4—4,5 л) и варить до готовности мяса. Кости удалить, мясо нарезать небольшими кусочками и положить обратно в бульон. Картофель, свеклу и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу и морковь — соломкой. Свеклу положить в отдельную посуду, залить 100 мл бульона, добавить сахар, уксус и тушить до готовности. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Затем добавить морковь, болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный квадратами, острый перец, нарезанный колечками, влить 2—3 ст. л. бульона, положить лавровый лист и тушить 3—5 мин. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками, засыпать солью и оставить на 15—20 мин. Затем промыть холодной водой и поджарить в небольшом количестве растительного масла и вместе с картофелем и мелко нашинкованной капустой опустить в бу-

льон. Довести до кипения, положить тушеные овощи и разрезанные на 4—6 частей свежие помидоры, добавить соль, сахар, специи и дать прокипеть 5—7 мин. При подаче положить в тарелку сметану и посыпать зеленью.

#### СОВЕТ:

Шпинат и щавель для супов следует предварительно томить в закрытой посуде без добавления воды или припустить в небольшом количестве воды.

## Борщ с потрохами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г куриных сердечек, 100 г куриных желудков, 100 г куриной печенки, 150 г свеклы, 200—250 г капусты, 300 г картофеля, 150 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 100 мл хлебного кваса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. куриного жира, 4—5 веточек петрушки, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Сердечки и печенку вымыть, желудки очистить от пленок. Желудки и сердечки залить холодной водой (3,5—4 л), немного посолить и варить до готовности с добавлением  $\frac{1}{2}$  моркови и  $\frac{1}{2}$  корня петрушки. Печенку варить отдельно, но бульон от нее для борща не использовать. Потроха вынуть, нарезать кусочками. Бульон процедить. Лук нарезать тонкими полукольцами, оставшуюся морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Лук обжарить на курином жире до золотистого цвета, добавить коренья, муку и жарить еще 5—7 мин. Свеклу нарезать соломкой, добавить томатную пасту, соль, 25 мл хлебного кваса и тушить до готовности. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту мелко нашинковать. В кипящий бульон положить картофель и капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, коренья с луком, оставшийся хлебный квас, соль, сахар, специи и варить до готовности. При подаче

в тарелку положить кусочки потрохов, сметану и мелко нарезанную зелень.

### СОВЕТ:

Для сокращения срока варки бобы, фасоль и горох лучше предварительно замачивать на несколько часов в холодной воде (нельзя для замачивания использовать горячую воду). Чечевица разваривается быстрее других бобовых, поэтому ее можно варить без предварительного замачивания (время варки — 1 ч).

## Борщ запорожский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свинины без костей, 400 г квашеной капусты, 400 г картофеля, 2 ст. л. муки, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 50 г корня петрушки или сельдерея, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 50 г сала, 3 зубчика чеснока, 5–6 веточек укропа, 200 г помидоров, соль, сахар и специи по вкусу

Свинину промыть, залить холодной водой (3–4 л) и варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать ломтиками, бульон процедить. Квашеную капусту обжарить в сливочном масле, добавить бульон и тушить до полуготовности. Морковь и коренья нарезать соломкой, лук — четвертькольцами. Лук обжарить в растительном масле, добавить коренья, муку, разведенную в небольшом количестве бульона, и жарить еще 3–5 мин. Сало пропустить через мясорубку, растереть с измельченным чесноком и укропом. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон. Через 5–7 мин добавить тушеную капусту, довести до кипения и варить 5 мин. В борщ положить растертое с чесноком сало, жареные овощи, протертые через сито помидоры, соль, сахар, специи и варить до готовности. При подаче в тарелку с борщом положить кусок отварной свинины.

## Борщ сборный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины без костей, 100 г ветчины, 300 г мяса гуся или утки, 300 г белокочанной капусты, 300–400 г свеклы, 1 ст. л. муки, 1 средняя луковица, 100 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Все мясо промыть, залить водой (4 л) и варить вместе с ветчиной на медленном огне почти до готовности. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле до мягкости. В самом конце жаренья добавить к свекле мелко нарезанный лук и муку, разведенную в 2–3 ст. л. бульона. Капусту нарезать квадратиками или крупно нашинковать, положить в кипящий бульон. Через 10 мин добавить тушеную свеклу, соль, сахар, специи и варить до готовности. Снять с огня, сразу добавить сметану, тщательно размешать. Готовый борщ подавать с мелко нарезанной зеленью и чесночными пампушками.

## Борщ со щавелем и крапивой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свиных костей, 200 г картофеля, 7–10 молодых побегов крапивы, 12–15 листьев щавеля, 30 г риса, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Кости промыть, варить на медленном огне 40–60 мин, вынуть из бульона. Рис промыть 2–3 раза, отварить отдельно в подсоленной воде до полуготовности. Морковь, корень петрушки и картофель вымыть, очистить. Картофель нарезать брусочками, коренья натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить морковь и корень петрушки, 2 ст. л. бульона, томатную пасту и тушить под крышкой до готовности. Крапиву и щавель тщательно промыть, обдать кипятком. Листья щавеля нарезать соломкой. Крапиву залить на

2 мин кипятком, вынуть, протереть через сито, добавить в бульон и довести до кипения. Положить в борщ щавель, картофель, рис, варить 5 мин. Затем добавить тушенные в томате овощи, соль, сахар, специи и варить до готовности. Яйца аккуратно разбить в ложку и осторожно по очереди опустить в кипящий борщ, чтобы они получились в «шубе» из белка. Готовый борщ подавать с зеленью и сметаной.

#### СОВЕТ:

При варке не следует смешивать фасоль различных сортов, так как продолжительность их варки неодинакова.

## Борщ с консервированной фасолью и салом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



150 г консервированной фасоли, 200 г свеклы, 200 г капусты, 300 г картофеля, 70–100 г моркови, 1 средняя луковица, 50 г корня петрушки, 3 ст. л. томатной пасты, 50 г свиного сала, 2 ст. л. лимонного сока, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Морковь, корень петрушки, картофель и свеклу вымыть и очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, коренья и свеклу — соломкой. Свеклу обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, лимонный сок, 3 ст. л. воды, сахар, соль, специи и тушить под закрытой крышкой до готовности. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и корень петрушки, влить 2 ст. л. воды и тушить, пока коренья не станут мягкими. В кипящую воду положить картофель, через 7–10 мин добавить свеклу, довести до кипения. Затем положить лук с кореньями, варить 5–7 мин. Сало мелко нарезать, поджарить на сковороде. Консервированную фасоль смешать с салом и измельченным чесноком и добавить в борщ. Довести до кипения и снять с огня. Подавать с чесночными пампушками и сметаной.



## Борщ из сельдерея

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г говядины без костей, 200 г ветчины, 150 г моркови, 100 г корня петрушки, 150 г корня сельдерея, 5–6 веточек сельдерея, 1 средняя луковица, 3–4 ст. л. растительного масла, 200 г картофеля, 100 г сметаны, 100 мл томатного сока, 3–4 веточки укропа, соль, сахар и специи по вкусу

Говядину промыть, положить в холодную воду (4–4,5 л) и варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать кусочками. Бульон процедить. Зелень сельдерея промыть, обдать горячей водой, нарезать узкими полосками. Коренья вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанную ветчину, морковь, корни петрушки и сельдерея, томатный сок и тушить до готовности. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, варить 5–7 мин. Затем ввести тушеные в томате овощи, соль, специи, сахар и варить до готовности. Перед тем как снять борщ с огня, добавить измельченные листья сельдерея. Сразу после выключения плиты размешать в борще сметану и добавить мелко нарезанный укроп.

## Борщ с уткой и помидорами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г мяса утки, 300 г свеклы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 50 мл красного сухого вина, 300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. утиного жира, 200 г помидоров, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Мясо утки промыть, залить холодной водой (3–4 л) и варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать ломтиками. Свеклу очистить, нарезать соломкой. На сковороде разогреть растительное масло, добавить свеклу, обжаривать, помешивая, 2 мин. Затем

вливать лимонный сок, вино, добавить немного сахара и тушить, пока жидкость не испарится. Капусту нашинковать. Морковь и лук очистить, нарезать небольшими кусочками. На сковороде разогреть утиный жир, положить лук, жарить 2—3 мин. Затем добавить морковь, влить 2—3 ст. л. бульона и тушить до готовности. Бульон довести до кипения, добавить капусту, варить 10 мин. Положить в борщ свеклу, морковь с луком, соль, специи, довести до кипения, снять с огня и дать настояться 1 ч. Мясо утки обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки, посыпать специями, добавить протертые через сито помидоры. Тушить под крышкой 3—5 мин. В остывший борщ добавить тушеное мясо, довести до кипения и снять с огня. Готовый борщ подавать с зеленью и сметаной.

#### СОВЕТ:

Если в процессе варки бобовых долить холодную воду, их разваривание резко замедлится.

## Борщ с салом

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свинины, 50 г копченой грудинки или бекона, 50 г сала, 200 г свеклы, 1 ст. л. томатной пасты, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Свинину промыть, залить холодной водой (3,5—4 л) и варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Свеклу в кожуре отварить до полуготовности, очистить, нарезать соломкой, тушить на сковороде вместе с 2—3 ст. л. бульона и томатной пастой до готовности. Лук очистить, мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле, через 3—5 мин добавить морковь, очищенный и нарезанный квадра-

тиками болгарский перец. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в кипящий мясной бульон. Через 7—10 мин добавить свеклу, а затем и обжаренный лук с морковью и перцем, положить соль, сахар, специи. Копченую грудинку и сало мелко нарезать, немного поджарить на сковороде, смешать с измельченным чесноком и положить в борщ. Довести до кипения и снять с огня. При подаче в тарелки положить кусочки отварной свинины и сметану.

#### СОВЕТ:

Кислота очень замедляет разваривание бобовых. Поэтому томат-пюре и различные соусы следует добавлять к ним только после готовности.

## Борщ со свининой и белыми грибами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свинины без костей, 200 г капусты, 4 ст. л. сушеных белых грибов, 200 г свеклы, 300 г картофеля, 50 г моркови, 1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зеленый лук, сметана по вкусу

Свинину промыть, нарезать крупными кусками, залить водой (около 4 л) и варить до готовности на среднем огне, снимая образующуюся пену. Затем мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Грибы промыть, замочить в теплой воде на 30 мин, затем отварить до готовности, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель, свеклу, морковь и корень петрушки очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу и коренья — соломкой, лук мелко нашинковать. Свеклу, морковь, корень петрушки и лук тушить на сковороде с растительным маслом 5—7 мин, в конце приготовления добавить уксус и томатную пасту. Капусту вымыть, нашинковать. В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 мин. Затем добавить

тушеные овощи, грибы, мясо, соль, сахар и специи, варить еще 5—7 мин. Готовый борщ разлить по тарелкам, посыпать зеленым луком и заправить сметаной.

---

## БОРЩИ РЫБНЫЕ

---

### Борщ весенний зеленый с рыбой

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе морской рыбы, 300 г картофеля, 5—7 листьев салата, 10—12 листьев щавеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 30—50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 4—5 ст. л. сливочного масла, 200 г свеклы, 4 яичных желтка, 2 яйца, 100 г сметаны, 5—6 веточек укропа, соль, сахар и специи по вкусу

Филе рыбы промыть и отварить в подсоленной воде (около 3 л) до готовности. Рыбу вынуть, нарезать кусочками. Морковь, коренья, свеклу и картофель вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу и коренья — соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками. На сливочном масле обжарить свеклу до полуготовности, добавить морковь, коренья, лук, жарить 3—5 мин, затем влить 3—4 ст. л. рыбного бульона и тушить до готовности под крышкой. Листья салата и щавель тщательно промыть, обдать кипятком и нарезать полосками. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный картофель, варить на слабом огне 10 мин. Добавить подготовленную зелень, варить еще 5 мин. Затем ввести тушеные овощи, соль, сахар, специи, довести до кипения, снять с огня. Желтки взбить со сметаной, медленно влить в борщ и размешать. 2 яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. При подаче в каждую тарелку положить кусок отварной рыбы, кружочек яйца и мелко нарезанный укроп.

## Борщ с карасями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200–300 г очищенных карасей, 200 г капусты, 200 г картофеля, 100 г свеклы, 2 ст. л. сушеных грибов, 4 ст. л. фасоли, 50 г моркови, 50–70 г корня петрушки, 50–70 г корня сельдерея, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. топленого масла, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, 1 ч. л. муки, соль, специи по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой (2 л) и варить до готовности. Затем грибы мелко нарезать, отвар процедить. Фасоль замочить на 3–5 ч, затем отварить до полуготовности. Морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать соломкой и слегка обжарить. Лук нарезать полукольцами, обжарить на топленом масле до золотистого цвета, добавить муку и перемешать. Свеклу нарезать соломкой, добавить немного грибного отвара и тушить до полуготовности. Затем добавить томатную пасту, уксус и тушить еще 7–10 мин. Грибной отвар довести до кипения, положить свеклу, нарезанный дольками или кубиками картофель, коренья, лук, нашинкованную капусту, грибы, фасоль с отваром, лавровый лист, соль и специи. Карасей очистить, выпотрошить, посолить и поджарить в растительном масле до готовности. Перед тем, как снять борщ с огня, положить в него жареных карасей и довести до кипения.

## Борщ с кальмарами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г очищенных кальмаров, 200 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, ½ средней луковицы, 150–200 г картофеля, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г свиного сала, 1 ст. л. уксуса, 1–2 зубчика чеснока, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Кальмаров тщательно промыть под проточной водой, отварить в подсоленной воде на слабом огне в течение 3–5 мин. Вынуть из воды, обсушить, нарезать небольшими квадратами. Лук на-

шинковать. Сало мелко нарезать, половину выложить на горячую сковороду, жарить 3—5 мин, затем добавить лук, жарить 2—3 мин. К салу и луку положить нарезанных кальмаров и жарить, периодически перемешивая, 3—5 мин. Свеклу, морковь и корень петрушки нарезать соломкой, жарить с оставшимся салом 5—7 мин. Затем добавить томатную пасту, уксус, немного воды и тушить до готовности. 2—2,5 л воды довести до кипения, положить в нее очищенный и нарезанный ломтиками картофель, варить до полуготовности. Добавить капусту, тушеные овощи, кальмаров, соль, сахар, специи, измельченный чеснок. Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью.

---

## БОРЩИ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

---

### Борщ русский постный

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свеклы, 100 г капусты, 50 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 2—3 ст. л. сливочного масла, 1½ ст. л. уксуса, 2 ст. л. сметаны, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Свеклу вымыть, очистить от кожуры, нарезать соломкой или ломтиками, жарить на сливочном масле 2—3 мин. Затем добавить томатную пасту, половину уксуса, сахар, 2 ст. л. воды и тушить под крышкой до готовности, около 30 мин. 2—3 л воды довести до кипения, положить капусту, снова дать закипеть, добавить тушеную свеклу. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в сливочном масле, затем добавить морковь, муку и жарить еще 5—7 мин. Тушеные овощи положить в борщ, посолить, добавить сахар, специи и оставшийся уксус, варить 3—5 мин, снять с огня. В готовом борще размешать сметану, добавить измельченную зелень.

## Борщ с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250–300 г свеклы, 150 г квашеной капусты, 1 стакан сухой фасоли, 50 г моркови, 200 г картофеля, 1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, 200 мл томатного сока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. сметаны, соль, сахар, специи по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 2—3 ч, затем отварить в воде (3 л) до готовности. Свеклу нарезать соломкой, посыпать сахаром, сбрызнуть  $\frac{1}{2}$  ст. л. уксуса, добавить немного воды и тушить до мягкости. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой, лук нашинковать. Обжарить лук в растительном масле. Добавить корень петрушки и морковь, жарить еще 3 мин, затем залить томатным соком и тушить 7—10 мин. К фасоли добавить капусту, свеклу и тушеные в томатном соке овощи, положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, посолить, добавить специи, варить 5 мин. Затем добавить сметану, смешанную с оставшимся уксусом и солью, и снять борщ с огня. Дать настояться 20—30 минут.

## Борщ волынский с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 3 ст. л. сушеных грибов, 1 средняя луковица, 50 г моркови, 30 г корня петрушки, 30 г корня сельдерея, 3 ст. л. растительного масла, 70 мл свекольного кваса, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Грибы залить холодной водой, дать постоять 40—60 мин. Затем промыть, положить в холодную воду (около 3 л) и варить до готовности. Грибы вынуть из бульона, нарезать соломкой. Свеклу отварить в кожуре почти до готовности, очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать и вместе со свеклой положить в бульон, варить 10 мин. Морковь, корень петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить

коренья, жарить еще 5—7 мин. Жареные овощи положить в борщ, добавить соль, сахар, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить в борщ свекольный квас и грибы. Готовый борщ подавать с зеленью и сметаной.

## Борщ по-польски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г отварного картофеля, 1 лавровый лист, ½ стакана фасоли, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 50 мл молока, 2 ст. л. муки, 1 зубчик чеснока, 100 мл свекольного кваса, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Фасоль замочить на 3—4 ч в холодной воде, промыть, варить в воде (3—3,5 л) до готовности. Свеклу, морковь, корень петрушки нарезать брусочками, выложить в отдельную посуду, залить кипящей водой, чтобы она покрывала овощи, посолить, добавить лавровый лист и варить под крышкой до готовности. В отвар с фасолью добавить отварные овощи, довести до кипения и варить 3—5 мин. Муку размешать с молоком, чтобы не было комочков, влить в борщ, довести до кипения, добавить свекольный квас, растертый с солью чеснок, сахар, специи, зелень. Сразу после выключения огня добавить в борщ сметану. При подаче в тарелку с борщом положить кубики отварного картофеля и нарезанные дольками яйца.

## Борщ без картофеля

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свеклы, 200 г капусты, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 3 ст. л. томатной пасты, 1 средняя луковица, 100 г кабачков, 1 ч. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 100 мл свекольного кваса, соль, сахар и специи по вкусу

Свеклу и коренья очистить, нарезать соломкой. Свеклу положить в кастрюлю, залить 200 мл воды с добавлением уксуса,



сахара и томатной пасты, тушить до готовности. Коренья и лук обжарить на растительном масле до мягкости. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, обжарить в масле до золотистой корочки. 3 л воды довести до кипения, добавить капусту, варить 15 мин. Затем положить тушеную свеклу, коренья с луком, кабачки, варить еще около 10 мин. Муку обжарить на сухой сковороде, смешать со 100 мл воды, чтобы не было комочков, и вылить в борщ. Посолить, добавить сахар, специи и довести до кипения. Снять борщ с огня и сразу влить свекольный квас.

## Постный борщ с грибами и квашеной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 ст. л. сушеных белых грибов, 200 г шампиньонов, 300 г квашеной капусты, 1 крупная луковица, 100–150 г моркови, 300 г свеклы, 5–6 ст. л. растительного масла, 300 г картофеля, 1 ст. л. клюквы, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой, оставить на 1–2 ч, затем снова промыть, залить новой водой и отварить до готовности. Грибы вынуть, бульон процедить. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу — соломкой, морковь натереть на крупной терке. Свеклу обжарить на растительном масле, добавить 4 ст. л. бульона, сахар и тушить до готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить морковь и жарить еще 7 мин. Затем положить в сковороду к овощам шампиньоны, влить 2 ст. л. грибного бульона и тушить, периодически помешивая, около 10 мин. В кипящий грибной бульон положить картофель, варить 5 мин. Добавить тушеную свеклу и квашеную капусту, соль, сахар, специи, варить еще 5–7 мин. Положить в борщ шампиньоны с морковью и луком, довести до кипения, варить 3–5 мин. Перед выключением добавить измельченную зелень, нарезанные соломкой отварные грибы и протертую через сито клюкву.

## Борщ с грибами и черносливом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных белых грибов, 100 г чернослива, 300 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу

Грибы залить горячей водой и оставить на 4—5 ч, затем промыть, залить холодной водой (3 л) и варить до готовности. Свеклу, морковь, корень петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой. Свеклу обжарить в сливочном масле 7—10 мин, добавить томатную пасту, сахар, уксус, 2—3 ст. л. грибного бульона и тушить под закрытой крышкой до готовности. Затем положить свеклу в грибной бульон, добавить промытый и разрезанный на 4 части чернослив. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, добавить коренья и тушить до мягкости. Тушеные овощи положить в борщ, довести до кипения и варить 10—15 мин. Затем добавить мелко нашинкованную капусту, соль, сахар, специи и варить еще 7 мин. Снять с огня и дать настояться 15—20 минут.

## Борщ днепровский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



½ стакана фасоли, 150 г консервированных сардин в томате, 300 г белокочанной капусты, 150 г болгарского перца, 200 г картофеля, 1 маленькая луковица, 150 г свеклы, 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 4—5 веточек петрушки, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. муки, соль, сахар и специи по вкусу

Фасоль замочить на 2—3 ч в холодной воде, отварить до готовности. Капусту мелко нашинковать, перец вымыть, очистить от семян, нарезать квадратиками. Капусту и перец положить в кастрюлю к фасоли и варить до полуготовности. Картофель нарезать дольками, обжарить в растительном масле и добавить к овощам. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, затем

добавить томатную пасту, сахар, уксус и тушить под крышкой до готовности. Готовую свеклу положить в борщ. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить муку, тщательно перемешать, жарить еще 3—5 мин. Переложить в борщ, варить 5 мин. Затем добавить в борщ рыбные консервы, посолить, положить сахар и специи, варить 3—5 мин. Готовый борщ подавать с рубленой зеленью и ржаным хлебом.

## Борщ с морской капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



150 г маринованной морской капусты, 200 г свеклы, 100 г моркови, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, сметана, зелень петрушки по вкусу

Свеклу, морковь, корень петрушки, картофель и лук очистить. Свеклу и коренья нарезать соломкой, картофель — брусочками, лук мелко нашинковать. Лук обжарить в растительном масле, добавить морковь, свеклу, корень петрушки, томатный сок и тушить 7—10 мин на медленном огне. Затем добавить маринованную морскую капусту и тушить еще 15—20 мин. В кипящую воду (около 3 л) положить картофель, варить 10 мин. Затем ввести тушеные овощи, специи. Заправить борщ солью, лимонным соком, сахаром, варить до готовности. Подавать со сметаной и зеленью петрушки.

## Борщ из свеклы и крапивы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400—500 г свеклы, 100 г моркови, 200 г молодых побегов крапивы, 1 крупная луковица, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно от овощей до золотистого цвета. Вскипятить 1 л воды, положить обжаренные овощи,

лук, добавить растительное масло, уксус и тушить 5 мин. Крапиву промыть, мелко нарезать, добавить к овощам. Затем влить еще 1 л воды, посолить, добавить специи, довести до кипения и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью, сметаной или майонезом, положив в каждую порцию половинку отварного яйца.

## Борщ луковый

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



6 средних луковиц, 100 г моркови, 200 г квашеной капусты, 200 мл хлебного кваса, 200 г помидоров, 2–3 ст. л. растительного масла, 4 веточки укропа или петрушки, соль, сахар и специи по вкусу

Лук очистить и нарезать кольцами. Обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета. Морковь очистить и нарезать соломкой. Квашеную капусту предварительно замочить в холодной воде, затем отжать и нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать их дольками. Довести до кипения воду (около 3 л), положить морковь, капусту, помидоры, обжаренный лук, посолить, добавить специи, варить до готовности овощей. Перед тем как снять борщ с огня, влить квас, добавить сахар и довести до кипения. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

## Постный борщ «Рубиновый»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г свеклы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. лимонного сока, 8 ст. л. соевого соуса, 2–3 зубчика чеснока, 50–70 г корня петрушки, 4–5 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в небольшую посуду, залить холодной водой (100 мл), добавить лимонный сок, немного сахара и варить под крышкой, пока свекла не станет мягкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Довести до кипения 3 л воды, опустить в нее картофель,

варить 5—7 мин. Затем добавить натертую на крупной терке морковь, корень петрушки, мелко нашинкованный лук, влить соевый соус и варить 2—3 мин. После этого положить в борщ тушеную свеклу, соль, сахар, специи, варить до готовности. Снять с огня и сразу положить в готовый борщ измельченный чеснок и зелень. Дать настояться 20—30 мин. Подавать со сметаной.

## Борщ с ревенем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 3 ст. л. сухой фасоли, 50—70 г болгарского перца, 100 мл сока ревеня, 150—200 г свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль, специи и зелень по вкусу

Фасоль промыть и замочить на 5—6 ч. Воду (2—2,5 л) вскипятить, положить в нее фасоль, варить 20—30 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в кастрюлю к фасоли. Перец очистить от семян, нарезать небольшими квадратиками. Морковь и свеклу очистить. Свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими квадратиками. На растительном масле обжарить свеклу до мягкости, добавить лук, морковь, томатную пасту, специи, влить немного бульона и тушить 5—7 мин. Выложить в кастрюлю тушеные овощи, болгарский перец, посолить, добавить специи, влить сок ревеня, варить около 5 мин. Готовый борщ подавать с мелко нарезанной зеленью, положив в каждую порцию половинку отварного яйца.

## Борщ с грибами по-кубански

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



3 ст. л. сушеных грибов, 150 г моркови, 1 средняя луковица, 100 г корня петрушки, 200 г картофеля, 70 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного соуса или кетчупа, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. муки, 50 г маслин, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Грибы тщательно промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Свеклу, морковь и корень петрушки нарезать соломкой, сложить в кастрюлю, добавить томатный соус, уксус, влить 100 мл воды и тушить при закрытой крышке до готовности. Муку обжарить на сухой сковороде до коричневого цвета. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить отварные мелко нарезанные грибы и жарить еще 7—10 мин. Добавить муку, перемешать. Лук и грибы соединить с овощами, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, положить соль, специи, долить 1,5 л воды, дать закипеть. Капусту мелко нашинковать, положить в борщ и варить 5—7 мин на медленном огне. Перед тем как снять борщ с огня, добавить зелень и нарезанные маслины. Подавать со сметаной.

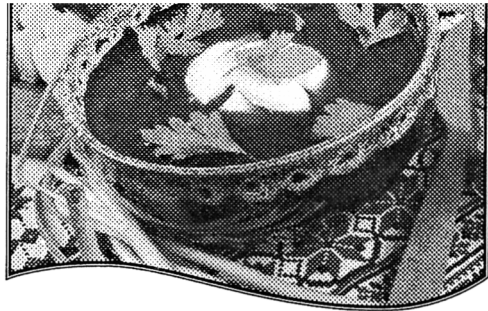
## Борщ с опятами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свежих опят, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 200 г свеклы, 200 мл томатного сока, 400 г картофеля, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Свеклу очистить, нарезать соломкой, положить в небольшую емкость, залить 100 мл воды с добавлением уксуса и сахара, тушить под закрытой крышкой до готовности. Лук и морковь очистить, половинку луковицы нарезать мелкими кусочками, морковь натереть на крупной терке. В растительном масле спассеровать лук, затем добавить морковь, томатный и лимонный сок, тушить до готовности. Грибы вымыть, очистить, отварить с половинкой луковицы (около 30 мин). 3 л воды довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду. Через 3—5 мин добавить тушеную свеклу. Еще через 5 мин положить овощи, тушенные с томатным соком, нарезанные отварные грибы, соль, сахар, специи. Борщ довести до кипения и варить 5—7 мин. Добавить измельченный чеснок и зелень, снять с огня и дать настояться 20—30 мин. Подавать на стол со сметаной и ржаным хлебом.



# СУПЫ

---

## СУПЫ МЯСНЫЕ

---

### Суп с индейкой и овощами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе индейки, 100 г помидоров, 100 г кабачков, 100 г моркови, 1 средняя луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана зеленого горошка, 100 г болгарского перца, 200 г картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, соль, специи и зелень по вкусу

Филе индейки промыть, залить водой (2,5—3 л) и варить на среднем огне до готовности. Мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. На сковороду вылить растительное масло, положить крупно нарезанный чеснок, жарить до золотистого цвета. Затем чеснок удалить — он больше не пригодится. В получившееся чесночное масло положить нарезанный тонкими полукольцами лук, натертую на крупной терке морковь, очищенный от семян и нарезанный квадратиками болгарский перец, жарить 5—7 мин. Затем положить к овощам мясо индейки и жарить еще 7—10 мин на небольшом огне. Кабачки очистить, удалить семена, нарезать кубиками и немного обжарить отдельно. В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, спустя 7—10 мин добавить обжаренные с индейкой овощи. Через 5 мин положить кабачки, зеленый горошек, очищенные от кожицы и нарезанные небольшими кубиками помидоры. Добавить соль, специи, довести до кипения и варить 3—5 мин. Готовый суп украсить зеленью.

## Суп куриный с кукурузой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг курятины, 200 г помидоров, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 150–200 г консервированной кукурузы, 3 яйца, соль, специи и зелень по вкусу

Курицу вымыть, положить в кипящую воду (2,5–3 л), варить 30 мин. Затем добавить очищенный от семян и разрезанный на 4–6 частей болгарский перец, разрезанные на 2 части помидоры, очищенную целую морковь, соль, специи и варить до готовности мяса. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусками. Овощи удалить, помидоры протереть через сито и влить пюре в бульон. Мясо опять положить в суп, туда же добавить консервированную кукурузу, предварительно слив с нее маринад, положить соль, специи и варить на слабом огне. Яйца тщательно взбить миксером и тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая. В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень.

## Куриный суп с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг куриных окорочков, 1 средняя луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана сухой фасоли, 200 г болгарского перца, 100 г моркови, 2–3 зубчика чеснока, 1 ломоть черствого батона толщиной 4–6 см, 4–5 веточек укропа, 5–6 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Окорочка вымыть, разрезать на куски и обжарить с двух сторон в небольшом количестве растительного масла. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить целые зубчики чеснока. Морковь очистить, натереть на крупной терке и через 2–3 мин добавить к луку и чесноку. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратиками, положить к овощам, добавить специи, залить небольшим количеством воды и тушить 2–3 мин. Фасоль перебрать, вымыть, замочить на 2–3 ч, затем отварить в 3 л воды. В фасолевый отвар добавить курятину,



варить 20 мин на среднем огне. Затем ввести в суп тушеные овощи, посолить, поперчить, довести до кипения, варить 3—5 мин. Добавить мелко нарезанный укроп и снять с огня. С батона срезать корку, нарезать мякоть кубиками и подсушить со всех сторон на сковороде без масла. Готовый суп подавать с сухариками.

## Харчо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700—800 г баранины, 100 г риса, 1 крупная луковица, 300—400 г помидоров, 2—4 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. ткемали или томатного соуса, 3—5 веточек кинзы, соль и перец по вкусу

Баранину промыть, залить водой (2,5—3 л) и варить на медленном огне, снимая пену. Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона, остудить и нарезать кусками. Бульон процедить. Рис тщательно промыть под проточной водой, положить в кипящий бульон. Лук нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, добавить нарезанное мясо. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Пюре из помидоров добавить к луку и мясу. Чеснок нарезать пластинками, кинзу нашинковать, добавить к мясу с овощами, тщательно перемешать и всю смесь переложить в бульон с рисом. Посолить, поперчить, варить на слабом огне 3—5 мин. Перед тем как снять с огня, добавить ткемали или томатный соус и тщательно перемешать.

## Быстрый мясной суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г смешанного фарша (свинина + говядина), 1 средняя луковица, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, 300 г картофеля, соль, специи и зелень по вкусу

Лук нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук обжарить в растительном масле

5 мин, затем добавить грибы. Через 3—5 мин добавить мясной фарш, соль, специи и жарить, помешивая, еще 10—15 мин на небольшом огне. Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками 1×1 см. Сыр натереть на крупной терке. В кипящую воду положить картофель, обжаренный с грибами фарш, сыр, соль и специи. Варить, помешивая, до готовности картофеля. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

#### СОВЕТ:

Отваром луковой шелухи можно подкрашивать бульоны. Это повышает их питательность, обогащает витаминами и улучшает внешний вид.

## Греческий суп с фрикадельками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г мясного фарша, ½ стакана риса, 1 крупная луковица, 100 г моркови, 1 яйцо, 2 яичных желтка, ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, специи и зелень по вкусу

Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде. ½ луковицы пропустить через мясорубку, соединить с мясным фаршем, добавить рис, соль, специи и яйцо. Сформовать фрикадельки размером с грецкий орех. Опустить фрикадельки в кипящую воду (около 2 л) и на небольшом огне варить 20—30 мин, затем аккуратно вынуть. Оставшийся лук мелко нарезать, морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле. Желтки соединить с выжатым лимонным соком, добавить муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Затем влить немного бульона и еще раз тщательно перемешать. В теплый, но не кипящий бульон постепенно ввести яичную смесь, добавить обжаренный с морковью лук, соль, специи, варить на слабом огне 2—3 мин. В готовый суп положить фрикадельки, добавить мелко нарезанную зелень.

## Суп с говядиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600—700 г говядины, 100—150 г моркови, 500 г картофеля, 1 средняя луковица, 200 г болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 200 г помидоров, соль, специи и зелень по вкусу

Говядину промыть, залить холодной водой (3—3,5 л) и варить до готовности. Затем мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной треке. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кубиками. Лук положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанное мясо, помидоры, морковь, перец, специи, залить 150—200 мл бульона и тушить 10—15 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кастрюлю к овощам с мясом, залить бульоном, посолить и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить в суп зелень и измельченный чеснок.

## Суп с курицей и сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г куриного филе, 500 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 100—150 г риса, 3 ст. л. растительного масла, 200—300 г сыра, соль и специи по вкусу

Куриное филе залить водой (3—3,5 л), добавить соль, специи и варить до готовности. Мясо вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. В кипящий бульон положить промытый рис, варить на слабом огне 10—15 мин. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать соломкой. Лук обжарить в растительном масле, затем добавить морковь и жарить еще 5 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон с рисом. Через 5—7 мин добавить зажарку и кусочки курицы, посолить, поперчить. Когда картофель станет мягким, по-

степенно ввести в суп натертый на крупной терке сыр. Варить, непрерывно помешивая, чтобы сыр полностью растворился. Подавать с сухариками из пшеничного хлеба.

## Суп куриный с гречневой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриных костей, 200 г куриного филе, 300–400 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 3 ст. л. куриного жира, 100 г гречневой крупы, соль, специи и зелень по вкусу

Куриные кости залить водой (3 л), варить 30–40 мин, затем добавить куриное филе и варить до готовности. Кости вынуть. Мясо нарезать порционными кусками, бульон процедить. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук — полукольцами. Лук обжарить в растопленном курином жире до золотистого цвета, добавить морковь, жарить еще 5–7 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 5 мин добавить гречневую крупу, варить еще 15 мин, а затем добавить зажарку, мясо, соль и специи. В конце варки добавить измельченную зелень и снять с огня.

## Куриный суп с жареной вермишелью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г куриного филе, 2 средние луковицы, 50 г корня петрушки, 100 г моркови, 300 г картофеля, 50 г тонкой вермишели, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Куриное филе промыть, залить холодной водой (3–3,5 л), добавить ½ луковицы, корень петрушки и варить на среднем огне до готовности. Мясо вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками. Корень петрушки и лук удалить, бульон процедить. Картофель, морковь и оставшийся лук очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой, лук мелко нашинковать. Лук

обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 5—7 мин. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, через 5—7 мин добавить лук с морковью. Вермишель обжарить на смазанной маслом сковороде до золотистого цвета и ввести в суп. Посолить, добавить специи. В самом конце варки положить в суп куриное мясо и зелень.

#### СОВЕТ:

Чтобы сохранить аромат репчатого лука и кореньев, их следует сперва слегка обжарить, а потом уже положить в кипящий суп.

## Чесночный суп со свиной

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500—700 г свинины, 200 г куриных костей, 5 зубчиков чеснока, 4 яичных желтка, 5—6 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, соль, специи и зелень по вкусу

Куриные кости промыть, залить водой (2,5 л) и варить 40—60 мин. Затем кости удалить, бульон процедить. Свинину промыть, нарезать кусочками, обжарить в растительном масле на сильном огне до румяной корочки, добавить немного воды и тушить под крышкой еще 15—20 мин. Лук и чеснок очистить. Чеснок нарезать пластинками, лук — полукольцами, немного обжарить в растительном масле. Масло слить в отдельную посуду. В сковороду к луку и чесноку влить немного кипящего бульона, тушить 5—7 мин, затем растереть в пюре и положить в суп вместе с мясом, посолить. Яичные желтки перемешать с солью, специями, добавить 1 ст. л. растительного масла, взбить, влить немного бульона и взбить еще раз. Смесь тонкой струйкой влить в горячий, но не кипящий бульон, постоянно помешивая. Довести до кипения и снять с огня. Посыпать свежей зеленью. В масле, которое осталось после жарки лука и чеснока, можно обжарить гренки или сухарики и подать их к супу.

## Суп пряный с бараниной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г бараньих костей, 50 г бараньего жира, 200 г мякоти баранины, 100 г моркови, 300 г картофеля, 4–5 зубчиков чеснока, 300 г помидоров, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки кинзы, 4–5 веточек базилика, 2 луковицы, соль, тмин, перец, паприка, кориандр по вкусу

Бараньи кости промыть, залить холодной водой (3 л), варить 1 ч. Затем добавить нарезанную порционными кусками баранину, 1 целую очищенную луковицу и варить до готовности мяса. Кости и лук удалить. Положить в бульон очищенную и нарезанную кружочками морковь. Бараний жир нарезать, растопить на сковороде, выложить туда нарезанный полукольцами лук, жарить до золотистого цвета, затем добавить измельченный чеснок и очищенные от кожицы и нарезанные небольшими дольками помидоры. Тушить на медленном огне под крышкой 10–15 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон. Через 10 мин добавить тушеные овощи, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, положить в суп промытую и мелко нарезанную зелень.

## Суп рисовый с фрикадельками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г говяжьего фарша, 4–5 веточек укропа, 2–3 веточки кинзы, 2 веточки базилика, 50 г риса, 100 г болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 100 г моркови, 200–300 г картофеля, 1 яйцо, 1 средняя луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Говяжий фарш посолить, добавить немного измельченной зелени, яйцо, измельченный чеснок, перемешать и сформовать фрикадельки. Отварить их в 2,5 л воды, вынуть, бульон процедить. Картофель, морковь, лук очистить. Картофель нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Перец промыть, очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками.

Лук поджарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и болгарский перец, жарить, помешивая, еще 5—7 мин. В кипящий бульон положить рис и картофель, через 10 мин добавить жареные овощи, соль, специи, фрикадельки и варить до готовности. В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень.

## Харчо с говядиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600—700 г говядины, 300 г помидоров, 2 средние луковицы, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г риса, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, 2—3 зубчика чеснока,  $\frac{1}{3}$  ч. л. хмели-сунели, соль, сахар и зелень по вкусу

Говядину, желательнo грудинку, промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой (4 л) и варить на слабом огне до готовности, снимая пену. Лук нарезать полукольцами, пассеровать в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, сахар, 2 ст. л. бульона и через 3—5 мин снять с огня. Рис промыть, положить в кипящий бульон, варить 7—10 мин на среднем огне. Затем добавить пассерованный с томатной пастой лук, довести до кипения. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать их дольками. Смешать помидоры с мелко нарубленной зеленью, измельченным чесноком, лимонным соком, солью и специями, положить в суп и варить на небольшом огне до готовности.

## Суп «Фантазия»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г куриных окорочков, 6 ст. л. муки, 1 средняя луковица, 400 г картофеля, соль, специи, зелень по вкусу

Окорочка вымыть, залить водой (2 л) и варить до готовности, снимая пену. Окорочка вынуть, отделить мясо от костей и нарезать.

Бульон процедить. Картофель очистить, натереть на средней терке. Лук очень мелко нарезать, соединить с картофелем, добавить специи и соль. Из муки, соли и воды замесить такое тесто, как для пельменей, тонко раскатать. Выложить на него картофельную начинку, отступив от края 3 см. Скатать в рулет и нарезать его кусочками шириной 1,5—2 см. В кипящий бульон опустить рулетики, через 5 мин добавить нарезанное мясо. Когда рулетики всплывут, суп готов. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

#### **СОВЕТ:**

Морковь при варке лучше опускать в кипящую воду и варить или тушить в закрытой посуде.

## **Суп с помидорами и белой фасолью по-итальянски**

#### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**



500 г помидоров, 100 г копченой грудинки, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 100 г корня сельдерея, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан белой фасоли, соль, душистый перец, паприка, черный молотый перец, кориандр, зелень по вкусу

Фасоль вымыть, залить водой на 3 ч, еще раз промыть и отварить до готовности. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить нарезанную соломкой грудинку, жарить 3—4 мин. Морковь, лук и корень сельдерея вымыть, очистить. Коренья нарезать соломкой, лук — мелкими кубиками. Лук добавить к грудинке, обжарить до прозрачности. Затем положить морковь и корень сельдерея, жарить, помешивая, еще 5—7 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, разрезать каждый на 4 части и положить в кипящую воду (2,5 л). Варить 5 мин, затем вынуть, протереть через сито. Пюре добавить в отвар, туда же положить жаренные овощи с грудинкой, отварную фасоль, соль, специи. Довести до кипения и держать на огне еще 5 мин. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.



## Суп с копченостями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г костей от копченого мяса, 200 г копченой грудинки, 200 г ветчины, 100–150 г копченой колбасы, 400 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 200 г маслин без косточек, 3 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи и зелень по вкусу

Кости от копченого мяса залить водой (3 л) и варить 30 мин. Кости удалить, бульон, если нужно, процедить. Грудинку, ветчину и колбасу нарезать соломкой. Картофель и лук очистить. Картофель нарезать дольками, лук — мелкими кубиками. Грудинку выложить на сковороду и обжарить, чтобы немного вытопился жир. Добавить лук, через 3—5 мин положить морковь, томатную пасту, специи, сахар, влить 3 ст. л. бульона. Тушить около 10 мин. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, через 7—10 мин добавить обжаренную грудинку с овощами, ветчину, колбасу, нарезанные кружочками маслины, соль и специи. Варить около 5 мин на среднем огне. Готовому супу дать настояться 10—25 минут.

## Деревенский суп-рагу

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г телятины или свинины, 500 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 6–7 веточек укропа, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 300 г цветной капусты, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Мясо промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в небольшом количестве растительного масла до образования румяной корочки. Картофель, морковь, лук очистить. Картофель нарезать дольками, лук мелко нарубить, а морковь нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3—5 мин. Цветную капусту разобрать на соцветия,

вымывать. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, через 10 мин добавить цветную капусту, нарезанное мясо, зажарку, соль, специи, варить около 10 мин. При подаче посыпать суп нарезанным зеленым луком и укропом.

#### СОВЕТ:

Не следует жарить капусту в свежем виде — она становится сухой; поэтому сначала ее лучше отварить.

## Гороховый суп с сердечками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г куриных сердечек, 500 г свежего или замороженного зеленого горошка, 100 г лапши, 300 г картофеля, 1 лавровый лист, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Куриные сердечки залить холодной водой (2 л), добавить лавровый лист и варить до готовности. Бульон процедить. Сердечки нарезать кружочками. В кипящий бульон положить нарезанные сердечки, затем очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить около 10 мин. Добавить в суп лапшу, зеленый горошек, соль, специи и варить до готовности. Суп подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

## Капустный суп «Крестьянский»

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свиных костей с мясом, 300–400 г молодого картофеля, 4 зубчика чеснока, 1 средняя луковица, 300 г белокочанной капусты, 1 стакан фасоли, 50–70 г твердого сыра, 70 мл растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Кости с мясом промыть, залить водой (3–3,5 л) и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Бульон проце-

дить. Мясо отделить от костей и мелко нарезать. Фасоль вымыть, залить водой, затем отварить до готовности. Капусту мелко нашинковать. Картофель тщательно вымыть и вместе с кожурой разрезать клубни на 4—6 частей. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими кубиками, чеснок измельчить. В кастрюле разогреть растительное масло, положить в него нарезанный картофель, посолить и томить под крышкой, периодически помешивая, 5—7 мин, пока картофель немного не размягчится. Добавить к картофелю лук и чеснок, жарить 2—3 мин. Затем залить овощи бульоном с мясом и довести до кипения. В кипящий суп положить капусту, через 7—10 мин — фасоль, специи, соль и варить до готовности. Перед тем как снять суп с огня, добавить в него сыр и тщательно перемешать, чтобы он растворился.

## Куриный суп с горошком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриных костей, 300 г куриного мяса, 1 стакан зеленого горошка, 50 г грудинки или бекона, 300 г картофеля, 150 г болгарского перца, 2 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4—5 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Кости промыть, залить холодной водой (3 л), довести до кипения, добавить мясо и варить до готовности, снимая пену. Кости удалить, бульон процедить, мясо нарезать кусочками. Бекон нарезать брусочками. Лук и картофель очистить. Лук мелко нашинковать, картофель нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Бекон обжарить в растительном масле, затем добавить лук, через 3—5 мин — болгарский перец, жарить 3—4 мин и снять с огня. В кипящий бульон положить картофель, варить 7—10 мин, затем добавить овощи, обжаренные с беконом, зеленый горошек, соль, специи и варить до готовности. При подаче добавить в суп нарезанный зеленый лук и укроп.

## Суп с уткой и помидорами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г мяса утки, 400 г картофеля, 300 г помидоров, 150 г моркови, 200 г кислых яблок, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи и зелень по вкусу

Мясо утки вымыть, залить холодной водой (3 л), добавить душистый перец, лавровый лист, 1 целую очищенную луковицу и варить на медленном огне до готовности. Утку вынуть из бульона, разделить мясо от костей и нарезать. Бульон процедить. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и яблоки, жарить, помешивая, 3—4 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мякоть небольшими дольками. В кипящий бульон положить картофель, через 10—15 мин добавить лук с морковью и яблоками, помидоры, соль, специи. Варить на слабом огне 5 мин. В готовый суп положить мелко нарезанную зелень.

## Сырный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г куриного филе, 400 г плавленого сыра, 100 г риса, 400 г картофеля, 150 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, соль, специи и зелень по вкусу

Куриное филе залить 3 л воды, посолить, поперчить и варить до готовности. Готовое мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Рис промыть, засыпать в кипящий бульон и варить 10 мин. Лук и морковь очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Картофель очистить, нарезать брусочками или кубиками. Лук обжарить в раститель-

ном масле до золотистого цвета, добавить морковь, 2 ст. л. бульона и тушить 5—7 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 7—10 мин добавить тушеную морковь с луком, мясо, соль и специи, довести до кипения. Затем всыпать натертый на крупной терке сыр и варить, помешивая, пока он не растает. В готовый суп положить мелко нарезанную зелень.

## Суп с тыквой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говядины, 300 г тыквы, 500 г картофеля, 100 г моркови, 70—100 г зелени сельдерея, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Мясо промыть, залить водой (3,5—4 л) и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Затем мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук смешать с морковью, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить специи, растительное масло и тушить 3—5 мин. Затем добавить нарезанную зелень сельдерея и тушить еще 2—3 мин. Картофель и тыкву очистить, нарезать кубиками. В кипящий мясной бульон положить картофель, через 7—10 мин добавить тыкву, варить 5 мин. Затем выложить в суп тушеную морковь с луком и сельдереем, соль, специи, мясо, довести до кипения и снять с огня.

## Гречневый суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г свинины или телятины, 150 г гречневой крупы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 3—3,5 л холодной воды и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Картофель нарезать кубиками или брусочками, добавить в бульон, довести до кипения. Гречневую крупу немного прокалить

на сухой сковороде. После того как суп закипит, добавить в него гречневую крупу, варить 10 мин. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — соломкой. Лук обжарить в растительном масле, добавить морковь, перемешать и жарить еще 7—10 мин. Переложить лук с морковью в суп, посолить, добавить специи, варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Готовому супу дать настояться 20—30 минут.

## Суп с крапивой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного филе, 500 г картофеля, 100 г молодых побегов крапивы, 1 средняя луковица, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, специи, сметана по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, немного посолить и варить до готовности (около 30 мин). Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Крапиву промыть, обдать кипятком, оставить в горячей воде на 2—3 мин, затем воду слить, крапиву мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками или брусочками. В кипящий бульон добавить картофель, варить 5 мин. Затем добавить обжаренный лук, крапиву, соль, специи и варить до готовности картофеля. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кружочками. Когда суп будет готов, добавить в него зеленый лук и яйца. При подаче в тарелку с супом положить сметану.

## Гороховый суп с копченостями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г копченых свиных ребрышек, 200 г копченой грудинки или бекона, 200 г гороха, 400—500 г картофеля, 1 маленькая луковица, 100 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу

Ребрышки залить водой, поставить на огонь, варить в течение 30—40 мин. Ребрышки достать, остудить. Мясо отделить от ко-

стей, мелко нарезать, положить обратно в бульон. Горох замочить на 5—7 ч, сварить до полуготовности, отвар слить. Горох положить в бульон и варить 30 мин. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в суп и варить на медленном огне около 15 мин. Лук мелко нарубить, морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле, добавить морковь и жарить еще 7—10 мин. Добавить в суп нарезанную соломкой грудинку, морковь с луком, посолить, поперчить и варить до готовности. Суп снять с огня, дать настояться 10—15 мин. Подавать с зеленью, сухариками или гренками из белого батона.

## Томатный суп с рисом и фрикадельками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г смешанного фарша (свинина + говядина), 700 г помидоров, 3 ст. л. панировочных сухарей, 100 г риса, 1 средняя луковица, 2—3 зубчика чеснока, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, 3—4 веточки петрушки, 2—3 веточки базилика, соль, специи, сметана или густые сливки по вкусу

В мясной фарш добавить панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех. 2,5 л воды довести до кипения, всыпать промытый рис, варить 7—10 мин. Затем положить в кипящую воду фрикадельки, варить 5 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и натереть их на терке или измельчить в блендере, добавить в суп. Лук мелко нарубить. Морковь нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Лук и морковь обжарить в растительном масле, положить в суп, варить до готовности. Когда суп будет готов, добавить измельченный чеснок, дать супу настояться под крышкой 20—25 мин. При подаче посыпать нарезанной зеленью, добавить сметану или густые сливки.

## Суп цветной летний

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриных окорочков, 3 стручка болгарского перца разного цвета, 150 г моркови, 300 г картофеля, 4—5 веточек укропа, 5 ст. л. зеленого горошка, 1 маленькая луковица, 3—4 ст. л. растительного масла, 4 горошины душистого перца, соль и специи по вкусу

Окорочка залить холодной водой (2,5 л), положить душистый перец горошком и варить до готовности. Окорочка вынуть, мясо снять с костей и мелко нарезать. Бульон процедить. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, через 3—5 мин положить болгарский перец, перемешать и жарить еще 3—5 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 10 мин добавить обжаренные овощи, зеленый горошек, мясо, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, посыпать суп мелко нарезанным укропом.

## Суп с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г свинины или телятины, 200 г сухой фасоли, 200 г капусты, 600—700 г картофеля, 3 ст. л. кетчупа или томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла, 100 г моркови, 1 средняя луковица, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Фасоль замочить в холодной воде на 3—4 ч, затем отварить до готовности. Мясо нарезать небольшими кусками, залить 3,5 л холодной воды, варить на медленном огне 1—1,5 ч. Затем добавить фасоль. Через 20—30 мин положить в бульон очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 10 мин добавить нашинкованную капусту. Лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой, обжарить в растительном масле. Добавить кетчуп, тушить 7—10 мин. Тушеные ово-



щи положить в суп, добавить соль, специи, довести до кипения, варить 5—7 мин и снять с огня. В горячий суп положить нарезанную зелень и дать настояться 20 мин. При подаче в суп добавить сметану.

---

## СУПЫ РЫБНЫЕ

---

### Суп с рыбными фрикадельками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г филе морской рыбы, 150 г моркови, 400 г картофеля, 100 г риса, 1 яйцо, 2 небольшие луковицы, 5—6 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Филе рыбы и 1 очищенную луковицу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сухари, соль, специи, перемешать и сформовать фрикадельки. Морковь и картофель очистить. Морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками. Вторую луковицу нарезать небольшими кусочками, обжарить с морковью в растительном масле. Картофель опустить в кипящую воду (3 л), посолить, варить 3—5 мин. Затем добавить промытый рис. Через 10—15 мин добавить в суп жареный лук с морковью и фрикадельки. Варить на медленном огне, пока фрикадельки не будут готовы.

### Финский рыбный суп

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г форели, 600 г картофеля, 1 средняя луковица, 400 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, соль, специи, зелень по вкусу

Картофель и лук очистить. Лук нарезать крупными полукольцами, картофель — кубиками. 1 л воды довести до кипения, посолить,

положить картофель, через 5 мин добавить лук. Варить 5 мин. Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать крупными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в кастрюлю к овощам, добавить соль, специи, варить 10 мин. Муку соединить с небольшим количеством молока, перемешать до получения однородной массы, затем влить остальное молоко, размешать. Добавить молочную смесь в суп, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

## Рыбный суп с оливками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г судака или другой речной рыбы, 150 г оливок без косточек, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г соленых огурцов, 50 г маринованных грибов, 1 средняя луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 300 г картофеля, соль, специи, зелень, лимон по вкусу

Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, срезать филе. Голову, хвост, плавники, кости положить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды и варить 20—30 мин. Затем кости удалить, бульон процедить и довести до кипения. Лук и картофель очистить. Лук мелко нашинковать. Картофель нарезать дольками и положить в кипящий бульон. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить муку, перемешать и ввести в бульон. Грибы и оливки нарезать, добавить в суп, довести до кипения. Филе разрезать на куски, обдать кипятком, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и нарезанные пластинками соленые огурцы. Филе с томатом и огурцами ввести в суп, добавить соль и специи, варить до готовности. При подаче в тарелку положить зелень и тонкий ломтик лимона.

### СОВЕТ:

Чтобы очищенные грибы не чернели, нужно опустить их в холодную слегка подсоленную воду. Можно добавить в воду немного уксуса.

## Рыбный суп с эстрагоном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе морской рыбы, 1 крупная луковица, 300 г картофеля, 200 мл сливок, 50 г эстрагона, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу

Лук и картофель очистить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Картофель нарезать дольками или брусочками. 1 л воды довести до кипения, посолить, добавить лавровый лист, душистый перец горошком, другие специи, положить картофель. Через 5—7 мин добавить обжаренный лук и варить на медленном огне 10—15 мин. Затем ввести в суп сливки, убавить огонь и варить под крышкой около 20 мин. Филе рыбы нарезать кусочками, положить в суп и варить 5—7 мин (до готовности). Перед тем как снять кастрюлю с огня, добавить в суп мелко нарубленный эстрагон. Готовый суп настаивать 20—30 мин в теплом месте. Подавать можно с гренками или сухариками из пшеничного хлеба.

## «Ленивый» рыбный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г рыбных консервов в масле, 400 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г помидоров, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить. Картофель нарезать брусочками, морковь и корень петрушки — соломкой, лук — полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь и корень петрушки, жарить еще 5—7 мин. 2 л воды довести до кипения, положить картофель, лавровый лист и варить 4—6 мин. Затем добавить пассерованные овощи, соль, специи и рыбные консервы, предварительно удалив

из рыбы хребты и крупные кости. Варить 10 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в суп. Через 5—7 мин снять суп с огня, посыпать мелко нарубленной зеленью.

## Сливочный суп с семгой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе семги или форели, 500 г картофеля, 100 г моркови, 300 г помидоров, 200 мл сливок, 1 средняя луковица, 6 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Лук, морковь и картофель очистить. Лук мелко нарубить, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать небольшими кубиками. Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. В кастрюлю, в которой будет вариться суп, вылить растительное масло, выложить лук, накрыть крышкой и пассеровать 5 мин. Затем добавить морковь, а через 7—10 мин положить помидоры. Через 5—7 мин влить в кастрюлю 1,2—1,5 л воды, довести до кипения. Добавить картофель, положить соль, специи и варить 5—7 мин. Затем опустить в суп семгу, влить сливки и варить, пока картофель не станет мягким. Готовый суп посыпать зеленью.

## Суп из щуки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



800 г щуки, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 крупная луковица, 50—70 г корня петрушки, 1 ст. л. муки, 600—700 г картофеля, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Приготовить отвар из корней с добавлением соли, перца и лаврового листа, процедить, остудить. Щуку очистить, выпотро-

шить, промыть, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, довести до кипения, далее варить на слабом огне 15—20 мин. Затем рыбу вынуть, нарезать кусками. Коренья вынуть, нарезать кружочками, положить обратно в бульон. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в бульон, варить 10—15 мин. Лук измельчить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить муку, жарить еще 3—4 мин, затем ввести в суп вместе с солью и специями. Нарезанную щуку подавать к супу на отдельной тарелке.

#### СОВЕТ:

Если при разделке рыбы разлилась желчь, протрите места, на которые она попала, солью и промойте холодной водой.

## Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г филе кальмаров, 50 г риса, 1 средняя луковица, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, 3 ст. л. сливочного масла, 50—70 г зеленого горошка, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель, лук и корень петрушки очистить. Картофель нарезать кубиками, лук и корень петрушки измельчить. Лук обжарить в масле, добавить корень петрушки, жарить еще 3—5 мин. Довести до кипения 2 л воды, опустить филе кальмаров и через 2—3 мин вынуть. В бульон положить нарезанный картофель, через 7—10 мин добавить лук с корнем петрушки. Рис промыть 3—4 раза, залить подсоленной водой и отварить до готовности в отдельной посуде. Когда картофель будет готов, положить в суп нарезанных соломкой кальмаров, отварной рис, зеленый горошек, соль, специи, дать закипеть и снять с огня. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

## Суп из морского окуня

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700–800 г филе морского окуня, 1 крупная луковица, 100 мл растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, 200 г помидоров, 100 г мягкого сыра, соль, специи по вкусу

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Чеснок нарезать пластинками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, помидоры, нарезанную небольшими кусками рыбу, соль, специи. Тушить под крышкой 15 мин. Затем переложить овощи с рыбой в кастрюлю, залить 1,5–2 л воды и варить 20 мин. В конце варки добавить в суп натертый на мелкой терке сыр и тщательно перемешать. Готовый суп подавать с гренками из белого хлеба, натертыми чесноком.

## Суп рыбный со сметаной и лимоном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе морской рыбы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 средняя луковица, 150 г моркови, 50 г риса, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

Рыбное филе промыть, залить 2 л холодной воды, варить на медленном огне до готовности. Готовый бульон процедить. Лук и морковь очистить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, обжарить в сливочном масле, добавить сметану, тщательно перемешать и снять с огня. В кипящий бульон положить промытый рис и варить до готовности. Добавить морковь с луком, кусочки отварной рыбы, соль и специи, довести до кипения. В готовый суп добавить лимонный сок и мелко нарезанную зелень.

## Суп рыбный с тмином

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г карпа, 1 крупная луковица, 100 г моркови, 400 г картофеля, 1 ч. л. тмина, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Картофель, морковь и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Чеснок нарезать пластинками. Лук и чеснок обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Карпа вымыть, очистить, выпотрошить, вымыть еще раз, разрезать на куски. В 2—2,5 л кипящей воды положить морковь, через 5 мин добавить картофель, еще через 7—10 мин — лук с чесноком и нарезанную кусками рыбу. Посолить, варить до готовности. Перед тем как снять с огня, положить в суп специи и тмин. Готовый суп настаивать 15—20 минут.

## Рыбный суп из сардин

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600—700 г сардин, 100—150 г моркови, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу

Сардины промыть, выпотрошить, промыть еще раз. Аккуратно отрезать хвост и голову (жабры удалить), вынуть позвоночник. Филе немного посолить, нарезать кусочками. Голову и кости залить 2,5—3 л холодной воды и варить на среднем огне около 30 мин. Кости удалить, бульон процедить. Морковь, лук и картофель очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук мелко нашинковать. Морковь положить в кипящий бульон, через 5—7 мин добавить картофель. Лук обжарить в масле, добавить муку, перемешать и тоже ввести в суп. Посолить, добавить специи. Через 3—5 мин положить в суп нарезанное филе рыбы и варить до готовности.

## Рыбный суп с гречневой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г консервированного тунца, 300 г картофеля, 100 г гречневой крупы, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, картофель и жарить, периодически перемешивая, 5—7 мин. Затем овощи положить в кипящую воду (2,5 л), добавить гречневую крупу, соль, специи и варить 15—20 мин. Из консервированного тунца слить масло, удалить крупные кости, немного размять рыбу вилкой и добавить в суп. Довести до кипения и снять с огня. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

## Суп рыбный с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г филе рыбы, 150—200 г шампиньонов, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. муки, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, лимон по вкусу

Коренья нарезать соломкой, лук мелко нашинковать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, корни петрушки и сельдерея, тушить 5—7 мин. Затем к овощам добавить нарезанное небольшими кусочками филе рыбы, обжарить рыбу по 5—6 мин с каждой стороны. Овощи и филе выложить в кастрюлю, залить кипящей водой (2,5—3 л), варить 5—7 мин. Грибы промыть, очистить, отварить отдельно до готовности. Нарезать их пластинками, добавить в суп вместе с солью и специями, варить на слабом огне 10—15 мин. Затем влить разведенную в небольшом количестве воды муку, добавить взбитое яйцо, лимонный сок и снять с огня.



Оставить на 10—15 мин настояться. Подавать с мелко нарезанной зеленью и ломтиками лимона.

## Суп с крабовыми палочками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе морской рыбы, 200 г куриных костей, 200 г крабовых палочек, 1 средняя луковица, 200 г моркови, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу

Куриные кости промыть, залить 2 л воды и варить 40—60 мин. Кости удалить, бульон процедить. В кастрюле растопить сливочное масло. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю с маслом и тушить 3—5 мин. Затем добавить муку, перемешать и тушить еще 2—3 мин. В кастрюлю влить куриный бульон, довести до кипения, положить филе рыбы, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить крабовые палочки.

## Суп из пиленгаса

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г пиленгаса, 100 г говядины, 1 яйцо, 1—2 ст. л. соевого соуса, 100 мл растительного масла, 1 маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г риса, щепотка паприки, щепотка черного молотого перца, 2 ст. л. кунжута, соль по вкусу

Рыбу очистить, промыть, выпотрошить, удалить хребет и нарезать небольшими кусками. Голову, плавники и хвост пиленгаса сварить в 2,5—3 л воды, чтобы получился крепкий бульон. Лук-вицу мелко нашинковать, чеснок пропустить через пресс, обжарить в растительном масле. Добавить соевый соус, перец, кунжут, паприку, хорошо перемешать и снять с огня. Говядину нарезать кусочками длиной 3 см, шириной 0,5 см и обжарить в кастрюле, смазанной маслом. Затем влить рыбный бульон, варить 20—30 мин

на медленном огне. Положить в бульон куски рыбы, отваренный отдельно рис, обжаренный со специями лук и чеснок, посолить и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, влить в суп взбитое яйцо и тщательно размешать.

---

## СУПЫ ГРИБНЫЕ

---

### Крестьянский суп с грибами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных грибов, 300 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 100 г спаржевой фасоли, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. сливочного масла, соль, специи, сметана по вкусу

Сушеные грибы промыть, залить теплой водой и оставить на 2—3 ч. Затем отварить до готовности и нарезать ломтиками. Бульон процедить. Картофель, корень петрушки и морковь очистить. Картофель нарезать ломтиками, коренья — соломкой. Спаржевую фасоль нарезать кусочками 1,5—2 см длиной. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить коренья, жарить еще 3—5 мин. Затем к овощам положить грибы, томатную пасту, накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 10 мин. В грибной бульон долить воды до общего объема 3—3,5 л, довести до кипения. Положить в бульон нарезанный картофель, через 5—7 мин добавить нашинкованную капусту и спаржевую фасоль, варить 10 мин на среднем огне. Ввести в суп тушеные с овощами грибы, положить соль, специи, варить до готовности. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Подавать со сметаной.

## Грибной суп с кабачками в горшочках

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 200 г молодых кабачков, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 200 мл молока, 4 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец и зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить, нарезать пластинками. Кабачки и морковь очистить и нарезать кубиками, лук — полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и грибы, влить 2—3 ст. л. воды и тушить под крышкой 5—7 мин. Затем добавить кабачки, молоко, перемешать, тушить еще 2—3 мин и снять с огня. Овощи с грибами и образовавшимся соусом разложить в 4 горшочка. Посолить, поперчить, добавить в каждый горшочек по 1 ст. л. сметаны и поставить в духовку. Томить 30—40 мин при температуре около 200 °С. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

## Суп грибной по-польски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных грибов, 200 г свежих или маринованных шампиньонов, 500 г картофеля, 100—150 г моркови, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 средняя луковица, 1 ст. л. сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

Сушеные грибы вымыть, залить теплой водой (около 1 л) на 1—2 ч. Отварить до готовности. Картофель, лук и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, картофель — брусочками, морковь натереть на крупной терке. Вскипятить 1,5 л воды, добавить грибной отвар, довести до кипения, положить картофель и отварные грибы, варить около 15 мин. Лук обжарить в смеси растительного и сливочного масла до золотистого цвета. Добавить морковь, жарить 7—10 мин. Затем положить к овощам сметану, перемешать и добавить в суп. Свежие или маринованные (можно и те и другие одновременно) шампиньоны очистить, нарезать кусоч-

ками и положить в суп. Посолить, добавить специи, зелень, довести до кипения и снять с огня.

## Молочный суп с шампиньонами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 400 г картофеля, 1 средняя луковица, 150 г моркови, 100 г плавленого сыра, 30–50 г твердого острого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 1 л молока, соль, специи и зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить, разрезать каждый на 4 части, залить 500 мл холодной воды, посолить и довести до кипения. Вылить в кастрюлю к грибам молоко, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Варить 10–15 мин. Морковь и лук очистить. Морковь нарезать тонкими круглыми ломтиками, лук — полукольцами. Обжарить лук в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь, перемешать и тушить под крышкой 7–10 мин. Положить зажарку в суп, варить до готовности картофеля. Плавленый и твердый сыр натереть на мелкой терке. Перед тем как снять суп с огня, положить в него сыр, перемешать, чтобы он полностью растворился. Добавить зелень.

## Грибной суп «Бархатный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г замороженных белых грибов, 200 г свежих шампиньонов, 2 средние луковицы, 4–5 ст. л. растительного (желательно оливкового) масла, 2–3 зубчика чеснока, 200 мл белого сухого вина, 200 мл сливок, 100 мл молока, соль, перец, мускатный орех по вкусу

Лук нарезать полукольцами, чеснок — пластинками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Белые грибы разморозить, нарезать небольшими кусочками. Грибы положить в сковороду

к луку и чесноку, добавить соль, перец, мускатный орех, перемешать и жарить 2—3 мин. Затем добавить сухое вино, тушить под крышкой 10—15 мин. Выложить содержимое сковороды в 1,5 л кипящей воды. Влить молоко и сливки, при необходимости добавить соль и специи. Готовый суп подавать с сухариками или гренками из белого хлеба.

## Грибной суп с баклажанами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г шампиньонов, 300—400 г баклажанов, 200 г картофеля, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посыпать солью и залить холодной водой, оставить на 20—30 мин. Лук нарезать небольшими кубиками, спассеровать в растительном масле, затем добавить нарезанные грибы, томатную пасту, соль, сахар, специи и тушить еще 5—7 мин. 2 л воды довести до кипения, положить нарезанный картофель, через 5 мин добавить баклажаны, довести до кипения и варить 7 мин на небольшом огне. Ввести в суп зажарку, соль, специи, варить еще 7—10 мин на медленном огне. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

## Грибной бульон с луком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных белых грибов, 2 средние луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Грибы промыть, залить водой и оставить на 2—3 ч. Затем ополоснуть, залить 2 л воды и варить до готовности. Грибы вынуть из бульона, нарезать соломкой. Бульон процедить. Лук очистить, на-

резать полукольцами, обжарить в 1—2 ст. л. масла до прозрачности, добавить нарезанные грибы и жарить еще 5—7 мин. Бульон довести до кипения. Положить в него оставшееся масло, соль, специи по вкусу и варить 2—3 мин, не доводя до кипения. При подаче в тарелку положить обжаренные с луком грибы, залить бульоном, посыпать нарезанной зеленью.

#### **СОВЕТ:**

Чтобы узнать, не попался ли в принесенных домой грибах ядовитый, нужно во время варки грибов положить к ним очищенную луковицу. Если среди них есть ядовитые, то она почернеет, а если нет — сохранит обычный цвет.

## **Суп с грибами, курицей и сыром**

#### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**



400 г куриного мяса (окорочков), 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 150—200 г моркови, 300 г картофеля, 100 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи и зеленый лук по вкусу

Куриное мясо вымыть, залить 3,5 л воды и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Мясо отделить от костей и нарезать. Бульон процедить. Картофель, лук и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой, лук мелко нашинковать. Шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать. Картофель немного обжарить в растительном масле, положить в кипящий бульон, варить 5—7 мин. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь, мелко нарезанные грибы, тушить под крышкой на слабом огне 10—15 мин, добавить специи и ввести в суп. Посолить, довести до кипения, положить лавровый лист, душистый перец и, когда картофель будет почти готов, добавить в суп натертый на мелкой терке

твердый и плавленый сыр и куриное мясо. Суп тщательно перемешать, чтобы сыр растворился. Подавать с мелко нарезанным зеленым луком.

## Суп из свежих грибов с желтком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г грибов, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 4–5 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Грибы промыть, очистить, отварить с очищенной целой луковицей. Отварные грибы нарезать ломтиками и тушить 30 мин в сливочном масле с мелко нарубленной зеленью петрушки, посолить и поперчить. Отдельно смешать муку с 1 ст. л. сливочного масла. Смесь поджарить и переложить в кастрюлю с кипящим грибным бульоном (около 3 л). Туда же положить обжаренные грибы, варить 10–15 мин. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, вынуть желток и растереть его с 3–4 ст. л. грибного бульона до получения однородной массы. Желток ввести в готовый горячий суп и тщательно перемешать.

## Грибной суп с имбирем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г шампиньонов, 30 г имбиря, 150 г тонкой лапши, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. кетчупа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу

Грибы вымыть, очистить, отварить в 2,5–3 л воды. Затем вынуть и нашинковать тонкими пластинками. Бульон процедить. Отварить лапшу в течение 2–3 мин в подсоленном кипятке, откинуть на дуршлаг и промыть. Чеснок и имбирь мелко нарезать, положить в разогретое растительное масло, обжаривать 3–5 мин. Затем добавить грибы и жарить, помешивая,

еще 2—3 мин. Добавить кетчуп, соевый соус и снять с огня. Грибной бульон довести до кипения, положить в него тушеные с чесноком и имбирем грибы, соль, специи, довести до кипения. В тарелки выкладывать лапшу и заливать горячим грибным супом.

## Суп из лисичек

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г лисичек, 100 г сала, 1 средняя луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу

Сало мелко нарезать и истолочь. Лук очистить, мелко нашинковать. Сало положить на сковороду, жарить 2—3 мин, затем добавить нарезанный лук и жарить до тех пор, пока он не станет прозрачным. Лисички промыть, очистить, добавить к луку и тушить около 45 мин под крышкой. Грибы и лук выложить в кастрюлю, залить 3 л кипящей воды, посолить, добавить специи и варить 30 мин. Сметану растереть с мукой и в конце варки добавить в суп, снять с огня, тщательно перемешать.

## Суп с кабачками и грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г шампиньонов, 300—400 г молодых кабачков, 100 г плавленого сыра, 1 средняя луковица, 50 г корня сельдерея, 300 г картофеля, 5—6 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Кабачки очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости, затем протереть через сито вместе с отваром. Лук очистить, нарезать кольцами, корень сельдерея натереть на терке. Картофель очистить, нарезать брусочками. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Грибы вымыть, очистить, нарезать пластинками. В растительном масле обжарить лук



до золотистого цвета. Добавить грибы, жарить еще 5—7 мин. В кабачковое пюре долить 2 л кипящей воды, положить картофель, посолить и варить 10—15 мин. Затем добавить корень сельдерея, через 3—5 мин — лук с грибами. Перед тем как снять суп с огня, ввести в него тертый сыр и перемешивать, пока он полностью не растворится. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

## Суп из свежих опят

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г опят,  $\frac{1}{2}$  стакана гречневой крупы, 2 средние луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл молока, соль, специи и зелень по вкусу

Грибы перебрать, вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и варить 30—40 мин с 1 целой очищенной луковицей. Затем лук удалить, всыпать в грибной бульон гречневую крупу, добавить оставшийся лук, нарезанный кольцами и обжаренный в масле до золотистого цвета, посолить, положить специи и варить до готовности крупы. Суп снять с огня и сразу заправить молоком. Перед подачей посыпать зеленью.

## Суп гороховый с шампиньонами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 1 стакан зеленого горошка, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 50 г корня сельдерея, соль, специи по вкусу

Грибы вымыть, очистить, отварить в 2—2,5 л воды, вынуть и нарезать кусочками. Бульон процедить. Горох сварить отдельно. Бульон довести до кипения, положить нарезанные грибы, горох. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Обжарить лук с кореньями в масле, положить в суп, посолить. Добавить специи и варить до готовности.

# СУПЫ ОВОЩНЫЕ

## Постный харчо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г картофеля, 200 г моркови, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 4 зубчика чеснока, 4–6 ст. л. растительного масла, 50 г корня петрушки, 4–5 веточек базилика, 4–5 веточек петрушки, 100 г риса, 5 ст. л. измельченных грецких орехов, ½ ч. л. хмели-сунели, соль, корица, лавровый лист, красный молотый перец по вкусу

Картофель вымыть, сварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Чеснок нарезать пластинками, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками. Растительное масло разогреть на сковороде, положить в него томатную пасту и перемешать. Затем добавить лук и чеснок, через 3–5 мин — морковь и корень петрушки, толченые орехи, соль, корицу, лавровый лист, хмели-сунели, красный молотый перец. Все тщательно перемешать, обжаривать 5 мин. 2,5 л воды довести до кипения. Рис промыть и высыпать в кипящую подсоленную воду, через 10–15 мин положить тушеные овощи и отварной картофель. Довести суп до кипения, положить в него измельченную зелень, варить 3–5 мин и снять с огня. Настаивать 20–30 минут.

## Луковый суп с капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 крупные луковицы, 400 г белокочанной капусты, 100 мл растительного масла, 100 г моркови, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. муки, 1 лавровый лист, соль, специи и зелень по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками, капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. В кастрюлю вылить растительное масло (оставить 1 ст. л. для приготовления мучной пассеровки), об-

жарить лук до золотистого цвета. Влить 2,5—3 л воды, варить 3—5 мин. Затем положить в суп капусту, довести до кипения. Добавить морковь, лавровый лист, соль, специи, варить 15 мин. В оставшемся растительном масле обжарить муку до светло-коричневого цвета, добавить в суп, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня. Влить в готовый суп лимонный сок, добавить нарезанную зелень.

## Картофельный суп по-саксонски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г корня сельдерея, 100 г моркови, 5—6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тмина, соль, специи, сметана по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в подсоленную воду и варить до готовности. Лук и коренья очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле, добавить коренья, жарить 5—7 мин. Положить специи, накрыть сковороду крышкой, через 2—3 мин снять с огня. Обжаренные овощи положить в отвар с картофелем, тщательно перемешать, довести до кипения, добавить тмин и специи. Готовый суп заправить сметаной. К нему можно подать гренки из белого хлеба и нарезанные кружочками соленые огурцы.

## Овощной суп с репой и гречневой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г гречневой крупы, 1 средняя луковица, 200 г корня сельдерея, 400 г репы, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Корень сельдерея и репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле 3—5 мин. Гречневую крупу обжарить на сухой сковороде. Лук нарезать полукольцами, обжарить в мас-

ле. В 2,5—3 л кипящей воды положить гречневую крупу, через 5 мин добавить обжаренные овощи, соль и специи. Подавать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

## Суп из моркови

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700—800 г моркови, 2—3 ст. л. манной крупы, 3 яичных желтка, 3 ст. л. растительного масла, 200 г сметаны, соль, специи по вкусу

Морковь нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле. Затем опустить в 2 л кипящей воды, посолить и варить до готовности. Всыпать в суп манную крупу, добавить специи, варить еще 3—5 мин. Желтки взбить со сметаной, тонкой струйкой влить в суп, непрерывно его помешивая. Варить еще 2—3 мин, не доводя суп до кипения, и снять с огня.

## Суп с галушками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г картофеля, 1 крупная луковица, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, 6—7 ст. л. муки, соль, специи по вкусу

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, коренья — соломкой, лук — полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Отдельно обжарить коренья, добавить к ним специи. Из яйца, муки и соли замесить тесто, оно не должно быть слишком плотным и упругим. Сформовать галушки. 2,5—3 л воды довести до кипения, положить в нее картофель, варить 10—15 мин. Добавить обжаренные коренья. Через 5 мин положить галушки, соль, специй, варить около 10 мин. Затем добавить обжаренный лук и через 2—3 мин снять суп с огня.

## Польский суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г белокочанной капусты, 150–200 г свежего зеленого горошка, 100 г моркови, 500 г картофеля, 1 средняя луковица, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, специи, сметана и зелень по вкусу

Капусту нарезать кубиками, залить холодной водой и поставить в холодильник на 30 мин. Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Лук мелко нашинковать. Картофель залить 2,5—3 л воды и варить 5 мин. В растительном масле обжарить морковь, добавить к картофелю. Затем в том же масле обжарить лук и положить в суп вместе с маслом. Капусту вынуть из воды, добавить в суп, туда же положить горошек, соль, специи и варить на медленном огне 15—20 мин. В конце варки добавить зелень и зеленый лук. Подавать готовый суп можно со сметаной.

### СОВЕТ:

Чтобы избавиться от запаха рыбы, квашеной капусты, чеснока, надо вымыть кухонную посуду теплой водой с уксусом (2 ст. л. на 2 л воды).

## Луковый суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 средние луковицы, 100 г твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 ломоть белого батона толщиной 6 см, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи и зелень по вкусу

Коренья очистить, залить 2 л воды, добавить душистый перец и лавровый лист, варить до готовности. Коренья вынуть. Сыр натереть на мелкой терке. С батона срезать корку, мякоть нарезать кубиками и обжарить в половине сливочного масла. Лук нарезать полукольца-

ми, обжарить в оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, переложить в кипящий бульон, посолить, добавить специи и сыр. Размешать, чтобы сыр растаял. В готовый горячий суп положить мелко нарезанную зелень и дать настояться 15—20 минут.

## Фасолевый суп с яйцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г картофеля, 100 г моркови, 300 г зеленой спаржевой фасоли, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — соломкой. Спаржевую фасоль нарезать кусочками длиной 2 см. В 2 л кипящей воды положить фасоль, через 5—10 мин добавить картофель, варить 7—12 мин. К овощам положить морковь, посолить, добавить специи и варить 15 мин. Яйца взбить со сметаной и медленно влить в суп, непрерывно его помешивая. Суп снять с огня, добавить измельченную зелень и толченый чеснок.

---

## СУПЫ-ПЮРЕ

---

### Крем-суп с баклажанами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г баклажанов, 150 г помидоров, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 150 мл сливок, 30—50 г мягкого сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, положить в подсоленную воду на 15—20 мин, затем вынуть и немного отжать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и крупно

нарезать. Чеснок очистить. Из фольги для запекания сделать корзиночку. Положить в нее помидоры и зубчики чеснока, края фольги плотно сжать и запекать овощи в духовке 20 мин при температуре 200 °С. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить к луку нарезанные баклажаны, 200 мл воды, соль, специи и тушить под крышкой, а затем положить в блендер и измельчить до пюреобразного состояния. Добавить к пюре мягкий сыр, подогретые сливки и тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью, разлить суп по тарелкам, опустить в них помидоры с чесноком.

#### СОВЕТ:

Добавление подходящих приправ придает блюдам из овощей особый вкус. С белой фасолью хорошо сочетается мята; с чечевицей — чабрец; со свежим горохом, картофелем, стручковой фасолью и огурцами — укроп; со всеми овощами и бобами — петрушка; со свежей капустой — тмин.

## Крем-суп с лососем

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г филе слабосоленого или копченого лосося, 200 г мелкой свежей рыбы, 2 ст. л. муки, 3—4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. белого сухого вина, 200 мл сливок, 3 яичных желтка, 4—5 веточек укропа или фенхеля, соль, перец, шафран, мускатный орех по вкусу

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, залить 3 л холодной воды и варить 40—60 мин. Рыбу вынуть, бульон процедить. В кастрюле распустить сливочное масло, добавить муку и, перемешивая, прогреть 3—5 мин. Добавить мускатный орех, шафран, тщательно перемешать, постепенно влить бульон. Варить 10 мин на медленном огне. Желтки взбить со сливками, добавить 4—5 ст. л. горячего бульона, тщательно перемешать. Осторожно влить

сливочную массу в горячий суп и снять с огня. Филе лосося нарезать ломтиками, положить в суп, добавить соль, перец, вино, посыпать нарезанной зеленью.

## Крем-суп «Солнечный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г куриного филе, 300 г молодых кабачков, 300 г моркови, 500 г картофеля, 1 средняя луковица, 50 г твердого сыра, 150–200 г тыквы, 100 мл сливок, соль, специи по вкусу

Куриное филе залить 2 л холодной воды, довести до кипения. Все овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, положить в бульон с мясом и варить до готовности. Мясо вынуть, положить отдельно. В другую емкость сложить отварные овощи, бульон процедить. Горячие овощи измельчить в блендере, добавить бульон, сливки, соль, специи и тщательно перемешать. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения и сразу снять с огня. Посыпать тертым сыром и специями, в тарелки положить нарезанное мясо.

## Суп-пюре грибной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г шампиньонов, 100 г моркови, 300 г картофеля, 1 маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл сливок, соль, специи и зелень по вкусу

Все овощи и грибы вымыть, очистить, нарезать небольшими кусками и положить в кастрюлю. Смесь залить 1–1,5 л воды и варить, пока все ингредиенты не станут мягкими. В процессе готовки суп крышкой не накрывать. Затем вылить суп в блендер, добавить соль, специи и тщательно измельчить до получения пюреобразной массы. Добавить сливки, перемешать, довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать измельченной зеленью.



## Гороховый суп-пюре

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г бекона, 200 г гороха, 50 г корня петрушки, 30–50 г корня сельдерея, 1 маленькая луковица, 100 г моркови, 200 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Горох перебрать и замочить на 5—8 ч. Коренья и картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой. Горох залить 1,5 л воды, довести до кипения. Добавить морковь, корни сельдерея и петрушки и варить на медленном огне до готовности гороха (около 2 ч). Картофель отварить до мягкости отдельно. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета и вместе с картофелем добавить в суп, положить соль, специи. Перелить теплый суп в блендер, измельчить до получения однородной массы. Бекон нарезать кубиками или соломкой и обжарить в растительном масле. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью и положить кусочки бекона.

### СОВЕТ:

Продолжительность варки гороха составляет 1—1,5 ч. Его следует заливать холодной водой и варить на слабом огне в закрытой посуде. Солить горох необходимо перед окончанием варки.

## Тыквенный суп-пюре с беконом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного филе, 150 г копченого бекона, 500 г тыквы, 4 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 200 г моркови, 100 г сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

Куриное филе залить 1,5 л воды и варить до готовности. Бульон процедить. Готовое филе нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками. На дно кастрюли вылить растительное

масло, обжарить в нем лук и кусочки филе (5—8 мин). Тыкву и морковь нарезать кубиками, добавить к мясу и луку, залить куриным бульоном, посолить и варить, пока овощи не станут мягкими (около 20 мин). Перелить готовый суп в блендер, измельчить в однородную массу. Готовый суп довести до кипения и снять с огня. Добавить сметану и специи, размешать. Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле и положить в готовый суп. Посыпать блюдо мелко нарезанной зеленью.

## Суп-пюре с грибами и цветной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 150 г моркови, 1 крупная луковица, 500 г картофеля, 400 г цветной капусты, 500 мл молока, 50 г твердого сыра, 1 лавровый лист, соль, специи по вкусу

Овощи вымыть, очистить, нарезать, залить 2 л воды, посолить, добавить лавровый лист и варить до готовности. Готовые овощи вынуть из отвара, измельчить в блендере. Залить молоком и, при желании, добавить овощной отвар. Грибы вымыть, очистить, отварить до готовности, нарезать небольшими кусочками, положить в суп, довести до кипения и снять с огня. Сыр натереть на мелкой терке, всыпать в горячий суп. Перемешать, чтобы сыр растаял.

## Суп-пюре из брокколи с куриным филе

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного филе, 400 г брокколи, 1 средняя луковица, соль, специи и зелень по вкусу

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, довести до кипения и варить 20 мин. Лук нарубить, добавить в бульон. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия и положить

в суп, посолить, добавить специи, варить 10—15 мин. Готовый суп вылить в блендер и измельчить до однородной массы. При подаче к столу посыпать зеленью.

## Суп-пюре из фасоли с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г шампиньонов, 2 стакана сухой фасоли, 100 мл сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г зеленого горошка, соль и специи по вкусу

Фасоль залить водой и оставить на 2—3 ч, затем отварить до готовности и вместе с отваром протереть через сито. Зеленый горошек перебрать, вымыть и отварить в отдельной посуде до готовности. Грибы вымыть, очистить, отварить и нарезать небольшими кусочками. В фасолевое пюре положить масло, соль, специи, сливки, зеленый горошек, грибы, довести до кипения и снять с огня.

## Суп-пюре из лука, риса и помидоров

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г риса, 4 ст. л. сливочного масла, 1 крупная луковица, 500—600 г помидоров, 200 г болгарского перца, 100 мл сливок, 1 л куриного бульона, соль, специи, зеленый лук и укроп по вкусу

Лук очистить, нарезать кольцами, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения, после чего откинуть на дуршлаг. Отварной лук спассеровать в небольшом количестве сливочного масла, добавить нарезанные и очищенные от кожицы помидоры, половину риса и залить куриным бульоном. Варить, пока рис полностью не разварится. Получившуюся смесь вместе с отваром протереть через сито. Перец вымыть, опустить в кипяток на 1—2 мин, снять кожицу, очистить от семян и перегородок, нарезать ломтиками, обжарить в масле и протереть

через сито. Оставшийся рис промыть, залить подсоленной водой и варить в отдельной посуде до готовности. Протертый суп подогреть, добавить теплые сливки, оставшееся масло, протертый перец и отварной рис. Положить соль, специи, тщательно перемешать. Готовый суп подавать с мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

## Суп-пюре из печенки

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриной печенки, 800 мл куриного бульона, 50 г моркови, 1 маленькая луковица, 4 ст. л. сливочного масла, 200 мл сливок, 1 яичный желток, соль, специи и зелень по вкусу

Лук и морковь мелко нарезать. Куриную печенку промыть, обжарить в разогретом сливочном масле 5—7 мин. Добавить лук и морковь, тушить под крышкой до готовности. Печенку с овощами протереть через сито, залить бульоном, поставить на медленный огонь, но не кипятить, добавить соль, специи. Яичный желток взбить со сливками и, постоянно помешивая, влить в суп. Готовый суп подавать с гренками и мелко нарезанной зеленью.

## Суп-пюре из авокадо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500—600 г авокадо, 100 мл сливок, 700—800 мл куриного бульона, 3 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. кукурузной муки, соль, специи и зелень по вкусу

Авокадо вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, мякоть осторожно вынуть ложкой, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере до пюреобразного состояния. В пюре добавить подогретые сливки. Куриный бульон довести до кипения, снять с огня и постепенно ввести в него пюре из авокадо, добавить соль, специи, вино. Кастриюлю поставить в теплое место

или укутать, чтобы суп не остыл. Кукурузную муку смешать с солью, развести небольшим количеством воды и замесить крутое тесто. Из теста раскатать лепешку толщиной 3 мм и обжарить ее с обеих сторон на сливочном масле. Готовую лепешку свернуть рулетом, нарезать кольцами толщиной около 3—5 мм. Суп разлить по тарелкам, добавить рубленую зелень и кукурузную лапшу.

## Молочный суп-пюре из тыквы с гренками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700—800 мл молока, 100 мл сливок, 400 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, специи по вкусу

Тыкву вымыть, очистить от кожицы, удалить семена и семенную мякоть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить 200 мл кипящего молока, посолить и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости. Готовую тыкву протереть через сито вместе с отваром, добавить оставшееся молоко, довести до кипения. Затем снять с огня и заправить сливками, сахаром, специями (по желанию) и маслом. При подаче в тарелку с супом положить кубики слегка подсушенного пшеничного хлеба.

## Суп-пюре из картофеля по-румынски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 100 мл сливок, 1 яичный желток, соль, специи, зелень по вкусу

Картофель и морковь очистить, нарезать ломтиками, лук нарезать кольцами. Овощи залить 3 л воды, посолить и варить до мягкости. Овощи теплыми протереть через сито вместе с отваром, снова довести до кипения и снять с огня. Желток взбить с небольшим количеством сливок и специями, ввести в суп, долить подо-

гретые сливки, перемешать. Подавать с измельченной зеленью и гренками.

**СОВЕТ:**

Чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавить в воду или бульон немного сахара (1,5 ч. л. на 2 л воды).

## Суп-пюре из овсяных хлопьев

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**



300 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 600–800 мл куриного бульона, 2 яичных желтка, 2 ст. л. густых сливок, соль, сахар, специи по вкусу

Овсяные хлопья варить около 20 мин при постоянном помешивании в смеси молока и бульона, посолить. Затем хлопья немного остудить, вместе с отваром протереть через сито, снова поставить на слабый огонь. Яичные желтки взбить со сливками, специями и сахаром. Непрерывно помешивая, ввести смесь в суп, варить 1–2 мин, не доводя до кипения, и снять с огня. К супу можно подать гренки с сыром, сдобные сухарики с изюмом и даже бисквиты.



# ХОЛОДНЫЕ БОРЩИ

## Борщ литовский холодный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г свеклы, 200 мл кефира, 2 яйца, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3—4 веточки укропа, 300 г картофеля, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Кефир вылить в кастрюлю и развести водой (600—700 мл), добавить соль и сметану. Свеклу и картофель вымыть. Свеклу в кожуре отварить до готовности, очистить, нарезать соломкой. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу, яйца и картофель добавить в кастрюлю с кефиром, всыпать зеленый лук и мелко нарезанный укроп, хорошо перемешать.

## Борщ холодный со щавелем и огурцами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свеклы, 150 г щавеля, 300 г свежих огурцов, 500—700 мл простокваши, 2—3 яйца, 300 г редиса, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4—5 веточек укропа, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Щавель перебрать, промыть, нарезать полосками шириной 5 мм, положить в кипяток, варить 2—3 мин и охладить. Свеклу сварить

в кожуре, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками, положить к свекле и щавелю. Овощи залить простоквашей. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Редис, яйца, измельченные зеленый лук, укроп, а также сметану и соль добавить в борщ, перемешать. К борщу отдельно подать отварной картофель со сливочным маслом или сметаной и зеленью.

#### **СОВЕТ:**

Клубни молодого картофеля будет легче очистить, если предварительно выдержать их 15—20 мин в холодной воде.

## **Борщ холодный с кальмарами или мясом криля**

#### **ИНГРЕДИЕНТЫ:**



200 г отварного филе кальмаров или мяса криля, 400 г свеклы, 100 г моркови, 200 г огурцов, 2 ст. л. уксуса, 2—3 яйца, 100 г сметаны, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Филе кальмаров нарезать соломкой (мясо криля размять вилкой). Свеклу очистить, нарезать соломкой, положить в небольшую посуду, залить водой с добавлением уксуса и тушить под крышкой до готовности. Морковь нарезать соломкой и тушить в подсоленной воде до мягкости. Морковь и свеклу выложить в кастрюлю, залить кипяченой водой (1,5 л), добавить соль, сахар, специи, довести до кипения и охладить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, нарезать кубиками. В остывший отвар добавить кальмаров или мясо криля, огурцы, яйца, зеленый лук, сметану и размешать. Готовый борщ посыпать зеленью укропа или петрушки.



## Холодный борщ с лимонным соком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 мл кефира, 400 г свеклы, 300 г свежих огурцов, 4 яйца, 3 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 5–6 веточек укропа, соль, сахар по вкусу

Свеклу вымыть, отварить в кожуре до готовности, очистить, натереть на крупной терке. Для маринада лимонный сок соединить с  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли и 1 ч. л. сахара, залить свеклу. Укроп мелко нарезать, добавить немного соли и перетереть. Огурцы очистить от кожицы, нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Огурцы, яйца и маринованную свеклу смешать, залить кефиром, добавить 200—300 мл охлажденной кипяченой воды. Посолить, добавить сметану, майонез, укроп с солью, зеленый лук и перемешать. К борщу подать горячий отварной картофель.

## Холодный норвежский борщ с сельдью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250–300 г филе соленой сельди, 400 г свеклы, 5–6 веточек укропа, 500 мл кефира, 500 мл нежирного куриного бульона, 250–300 г картофеля, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль, зеленый лук по вкусу

Свеклу вымыть, отварить в кожуре до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Сельдь промыть от масла и нарезать мелкими кубиками. Кефир тщательно смешать с бульоном. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Картофель, свеклу, яйца и сельдь положить в кастрюлю, залить смесью кефира и бульона, добавить измельченный укроп, сметану или майонез, соль и перемешать. Поставить на 30–40 мин в холодильник. Подавать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.



# ОКРОШКИ

## Окрошка с фасолью и копченостями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л хлебного кваса, 250 г копченой колбасы, 200 г фасоли, 200 г помидоров, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Копченую колбасу нарезать тонкой соломкой и обжарить на сухой сковороде. Фасоль залить холодной водой на 2 ч, затем отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить помидоры к луку и жарить 3—5 мин. Колбасу, фасоль и помидоры с луком соединить, залить холодным квасом, добавить соль и зеленый лук.

## Окрошка с языком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л хлебного кваса, 100 г говядины, 100 г ветчины, 200 г языка, 250—300 г огурцов, 4—5 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, ½ ч. л. горчицы, 4—5 веточек укропа, соль, сахар по вкусу

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Вынуть желтки, растереть их с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Белки наре-

зять небольшими кубиками. Говядину отварить до готовности, мелко нарезать. Язык промыть, отварить до готовности, очистить от пленки и нарезать кубиками. Ветчину нарезать кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать брусочками или полукруглыми ломтиками. Все перечисленные продукты положить в кастрюлю и залить холодным квасом, перемешать. Укроп мелко нарезать и вместе с зеленым луком добавить в окрошку. Поставить в холодильник на 20—30 минут.

## Окрошка с плавленым сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100—150 г плавленого сыра, 1 л сыворотки, 300 г огурцов, 1 маленькая луковица, 2—3 ст. л. сметаны, соль, перец и зелень по вкусу

Плавленый сыр нарезать мелкими кубиками, залить сывороткой, посолить, поперчить и варить на слабом огне 3—4 мин, охладить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Лук мелко нарубить. Лук, огурцы и сметану добавить в окрошку, посолить, перемешать. При подаче добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

## Окрошка на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 мл кефира, 250—300 г картофеля, 200 г огурцов, 100—150 г редиса, 3 яйца, 200 г отварной колбасы или ветчины, 2 ст. л. лимонного сока, 4—5 веточек укропа, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Зеленый лук смешать с солью, растереть. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Картофель отварить в мундире, очи-

стить, нарезать кубиками. Часть картофеля размять в пюре. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кубиками. Колбасу или ветчину нарезать соломкой. Картофель, яйца, ветчину, огурцы, редис и зеленый лук с солью положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 200—400 мл охлажденной кипяченой воды, лимонный сок, соль, измельченный укроп. Поставить в холодильник на 15—20 минут.

#### СОВЕТ:

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на  $\frac{2}{3}$  хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

## Винная окрошка

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л белого сухого вина, 200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке. Квашенную капусту нарезать мелкими кусочками, залить на 5—10 мин теплой водой, затем слить воду и отжать. Лук мелко нарубить. Морковь смешать с капустой и луком, залить лимонным соком, добавить сахар и соль, тщательно перемешать. Овощную смесь залить вином, добавить 200—350 мл воды и тщательно перемешать.

#### СОВЕТ:

Освежить щавель, зелень петрушки, сельдерея или укропа можно, положив их на 1 ч в холодную воду с добавлением уксуса (2 ч. л. на 200 мл воды). Однако следует помнить, что от этого в зелени станет меньше витаминов и питательных веществ.

## Окрошка с куриным мясом и перепелиными яйцами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного филе, 300 г картофеля, 200 г редиса, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 8–10 перепелиных яиц, 250–300 г свежих огурцов, 500 мл кефира, 3 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу

Картофель вымыть, отварить, нарезать кубиками. Перепелиные яйца отварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Куриное филе отварить со специями, остудить и мелко нарезать. Редис промыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Все ингредиенты выложить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 200–300 мл охлажденной кипяченой или негазированной минеральной воды, сметану, зеленый лук, соль и перемешать.

## Окрошка на минеральной воде

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250–300 г картофеля, 200 г огурцов, 2 яйца, 100 г говядины, 100–150 г вареной колбасы, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 200 г сметаны, 100 г редиса, 2,5–3 л слабогазированной минеральной воды, 1 ст. л. лимонного сока, 4–6 веточек укропа, соль, специи по вкусу

Укроп измельчить, добавить зеленый лук, соль, лимонный сок и тщательно перемешать. Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками или полукруглыми ломтиками. Говядину отварить со специями до готовности, остудить и нарезать соломкой. Вареную колбасу нарезать кубиками или брусочками. Все ингредиенты окрошки положить в кастрюлю. В 1 л минеральной воды размешать сметану, вылить в кастрюлю, посолить, а затем добавлять воду до получения окрошки желаемой густоты.

## Черносмородиновая окрошка

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 ст. л. сахара, 200 мл смородинового сока, 100 г маринованных грибов, 100 г соленых огурцов, 200–250 г картофеля, 2 яйца, 2 лавровых листа, 2 ст. л. сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

В охлажденную кипяченую воду (700–800 мл) добавить сахар, лавровый лист, подогреть, затем остудить, влить смородиновый сок. Соленые огурцы нарезать полукруглыми ломтиками. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками или брусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить. Грибы нарезать маленькими ломтиками. Огурцы, яйца, картофель и грибы залить смородиновой водой, добавить сметану, соль, специи и зелень, тщательно перемешать. Можно добавить 100–200 мл газированной минеральной воды.

## Окрошка с крабовыми палочками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л хлебного кваса, 200 г крабовых палочек, 3–4 ст. л. сметаны, 200 г редиса, 200 г огурцов, 2–3 яйца, 6–7 веточек укропа, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с солью, нарезанным укропом, сметаной и горчицей. Редис и огурцы вымыть, нарезать небольшими ломтиками. Крабовые палочки нарезать кружочками. Все продукты соединить, залить квасом и хорошо размешать.

### СОВЕТ:

Избавиться от мелких насекомых, которые часто бывают в цветной капусте, можно, если перед варкой подержать ее 5–10 мин в крепко подсоленной воде: насекомые всплывут и их можно будет слить с водой.

## Окрошка с зеленой спаржевой фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 мл кефира, 200 г спаржевой фасоли, 1 маленькая луковица, 100 г моркови, 2 веточки свежего чабера, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

Молодые зеленые стручки фасоли вымыть, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Лук очистить и нашинковать. Чабер вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук и зелень чабера обжарить в растительном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать. Смешать отварную фасоль, морковь, пассерованный лук с зеленью и яйца, залить кефиром, разбавленным водой в пропорции 1 : 1. Добавить соль, сметану или майонез, хорошо перемешать.

## Окрошка с колбасой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 200 г вареной колбасы, 150 г копченой колбасы, 200 г свежих огурцов, 200 г редиса, 500 мл кефира, 300–500 мл куриного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 2 яйца, 100 г моркови, 250–300 г картофеля, соль по вкусу

Зеленый лук смешать с солью и растереть. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать кубиками или соломкой. Вареную колбасу нарезать кубиками, копченую — соломкой. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать полукруглыми ломтиками и в небольшом количестве воды отварить до готовности. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Все продукты соединить, залить кефиром, добавить куриный бульон, лимонный сок и тщательно перемешать.

## Окрошка с орехами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г сметаны, 500–700 мл минеральной воды, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 200 г огурцов, 100 г редиса, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 200 г картофеля, соль и специи по вкусу

Сметану взбить, добавить чеснок, соль и специи, охладить. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, нарезать кубиками. Все подготовленные ингредиенты положить в кастрюлю, залить минеральной водой, тщательно перемешать. Добавить зеленый лук и орехи.

## Окрошка зеленая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г огурцов, 300 г картофеля, 1,5 л хлебного кваса, 3 ст. л. сметаны, 150–200 г кислых яблок, 100 г соленых или маринованных грибов, 1 ч. л. горчицы, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–6 веточек укропа, 4 веточки петрушки, 10 листьев щавеля, соль и специи по вкусу

Щавель тщательно промыть, залить горячей водой на 2–3 мин, отжать и мелко нарезать. Зеленый лук, укроп и петрушку промыть, мелко нарезать, добавить соль и перетереть. Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы, натереть на терке. Грибы нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кубиками. Горчицу растереть с солью, сметаной и небольшим количеством кваса до получения однородной массы. Все ингредиенты соединить, залить квасом, добавить горчично-сметанный соус и перемешать.

### СОВЕТ:

Потерявшие свежесть овощи можно освежить, если подержать их 1–1,5 ч в холодной воде с добавлением 3–4 ст. л. уксуса.



## Окрошка с мясом птицы и телятиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г телятины, 200 г мяса утки, курицы или гуся, 150–200 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. горчицы, соль, перец по вкусу

Телятину и мясо птицы промыть, залить 2 л воды, отварить до готовности, охладить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, солью и перцем. Зеленый лук, мясо, огурцы, белки и желтки положить в кастрюлю, залить охлажденным и процеженным мясным бульоном, добавить сметану и тщательно перемешать. Перед подачей поставить на 15–20 мин в холодильник.

## Окрошка мясная с копченостями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 150 г копченой колбасы, 200 г нежирной свинины, 150 г куриного мяса, 1,5 л хлебного кваса, 200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г моркови, 3 яйца, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 150 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, 4–5 веточек укропа, соль по вкусу

Говядину, курицу и свинину промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Мясо остудить и нарезать небольшими кусочками. Колбасу нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром и сметаной. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Редис натереть на крупной терке. Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Все

ингредиенты выложить в кастрюлю, добавить зеленый лук, измельченный укроп, посолить, залить квасом и перемешать.

## Окрошка с пивом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г огурцов, 150 г редиса, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 200 г вареной колбасы, 100–150 г ветчины, 2 яйца, 200–300 г картофеля, 1 л светлого пива, 2–3 ст. л. майонеза, соль по вкусу

Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать брусочками. Колбасу и ветчину нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Все продукты сложить в кастрюлю, залить пивом, добавить майонез, зеленый лук и посолить по вкусу.

## Мясная окрошка с квашеной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 л простокваши или сыворотки, 150 г телятины, 150 г квашеной капусты, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 300 г картофеля, 2 яйца, 4–5 веточек укропа, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Мясо промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, вынуть, охладить и мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Капусту промыть в холодной воде и измельчить. Зелень мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром, солью и сметаной, залить простоквашей, тщательно перемешать. Все ингредиенты соединить, залить приготовленной смесью и перемешать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей поставить окрошку на 20–30 мин в холодильник.

## Окрошка на кефире с яблоками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250–300 г кислых яблок, 1 л кефира, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 300 г редиса, 200 г огурцов, соль по вкусу

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Редис очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Продукты сложить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 250–500 мл охлажденной кипяченой воды, посолить, положить зеленый лук, сметану и тщательно перемешать.

### СОВЕТ:

Чтобы картофель в мундире не разваривался, в воду для варки нужно добавить 1 ст. л. уксуса, немного огуречного рассола или сока квашеной капусты.

## Окрошка с морской рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 л кваса, 400 г морского окуня, зубатки или трески, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 5–6 веточек укропа, 100 г соленых огурцов, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–6 веточек петрушки, соль по вкусу

Рыбу вымыть, очистить, отварить, отделить мясо от костей и нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук растереть с солью. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками. Редис очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Свежие и соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Зелень вымыть и измельчить. Все продукты поло-

жить в кастрюлю, залить квасом, добавить сметану, соль, зелень и тщательно перемешать.

## Окрошка горчичная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 л хлебного кваса, 2 ст. л. горчицы, 2 ч. л. тертого хрена, 300 г редиса, 200 г огурцов, 300 г картофеля, 2 яйца, 100 г моркови, 100 г сметаны,  $\frac{1}{2}$  ч. л. тмина, соль, сахар и зелень по вкусу

Морковь и редис вымыть, нарезать кружочками или полукруглыми ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Тмин растолочь с небольшим количеством соли и сахара. Яйца, картофель, морковь, огурцы, редис, тмин и тертый хрен сложить в кастрюлю, залить квасом, добавить сметану, горчицу и тщательно перемешать. Посолить, посыпать зеленью. Перед тем как подавать на стол, поставить на 15—20 мин в холодильник.

## Щавелевая окрошка на кефире

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г листьев щавеля, 3 яйца, 300 г картофеля, 5—6 веточек укропа, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 л кефира, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 300 г ветчины, 100 г огурцов, 200 г редиса, соль и зелень по вкусу

Щавель промыть, нарезать полосками, положить в кипящую воду (около 2,5 л), варить 5 мин, остудить. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть, нарезать полукруглыми ломтиками. Огурцы очистить

от кожицы и нарезать кубиками. Ветчину нашинковать соломкой. Зелень вымыть, измельчить. Все ингредиенты окрошки положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить щавель вместе с отваром, сметану, майонез, соль, зелень и тщательно перемешать.

## Окрошка с ревенем

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г стеблей ревеня, 1,2–1,5 л хлебного кваса, 100 г моркови, 100 г редиса, 2 яйца, 3–4 ст. л. сметаны, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Стебли ревеня вымыть, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и варить 2–3 мин. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и варить до готовности. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками. Редис очистить, нарезать соломкой. Все продукты положить в кастрюлю, залить квасом, посолить, добавить сметану, зеленый лук и перемешать.

## Окрошка с курицей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриного филе, 100 г куриных сердечек, 200 г куриных бедрышек, 3 яйца, 200 г огурцов, 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 ч. л. горчицы, 5–6 веточек укропа, 3–4 веточки петрушки, 100 г сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Куриное филе, сердечки и бедрышки вымыть. Филе и бедрышки опустить в кипящую воду и варить до готовности. Сердечки отварить отдельно. Мясо и сердечки охладить и мелко нарезать. Бульон, в котором варилось филе и бедрышки, процедить. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Картофель отварить и нарезать кубиками. Морковь очистить,

нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды до мягкости. Зелень вымыть и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Мясо, сердечки, картофель, морковь, огурцы и яйца сложить в кастрюлю, залить охлажденным бульоном, добавить зелень, лимонный сок, горчицу, сметану и соль, тщательно перемешать. Готовую окрошку поставить на 20—30 мин в холодильник.

## Окрошка рыбная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г филе морского окуня, 200 г филе палтуса или трески, 100 г копченой мойвы, 1,5 л хлебного кваса, 3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 350 г огурцов, 200 г картофеля, 1 маленькая луковица, соль и зелень по вкусу

Рыбное филе промыть, опустить в горячую воду и варить до готовности, остудить, нарезать небольшими кусочками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Зелень вымыть и измельчить. Мойву очистить, отделить мясо от хребта и мелко нарезать. Все продукты положить в кастрюлю, залить квасом, добавить соль, сметану, зелень и перемешать.

## Окрошка мясная сборная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 150 г ветчины, 200 г нежирной свинины, 1,5 л хлебного кваса, 300 г огурцов, 3 яйца, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Говядину и свинину промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Мясо остудить и нарезать

небольшими кусочками. Ветчину нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром и сметаной. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Все ингредиенты положить в кастрюлю, добавить зеленый лук, соль, залить квасом и перемешать.

## Окрошка по-вятски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г картофеля, 200 г редьки дайкон, 200 г огурцов, 1,2–1,5 л хлебного кваса, 1 ч. л. тертого хрена, 200 г вареной колбасы, 3 яйца, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, 2–3 веточки сельдерея, соль по вкусу

Редьку дайкон очистить, натереть на крупной терке. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарезать. Подготовленные продукты соединить и оставить на 30–40 мин. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Вареную колбасу нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Яйца, колбасу, огурцы и тертый хрен добавить к подготовленным ранее продуктам, залить квасом, посолить и тщательно перемешать.

## Окрошка на фруктовом отваре

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г кислых яблок, 200 г огурцов, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, 200 г вареной колбасы, 200 г картофеля, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль и зелень по вкусу

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, залить 2–2,5 л кипятка, варить 2–3 мин и остудить. Колбасу нарезать брусочками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Огурцы очистить от кожицы

и нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать брусочками. Колбасу, яйца, огурцы и картофель сложить в кастрюлю, залить отваром из яблок, добавить сметану, соль, лимонный сок, зелень и перемешать.

## Окрошка с мясом криля

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 л сыворотки, 200 г отварного или консервированного мяса криля, 3 яйца, 250 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 300 г картофеля, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль и зелень по вкусу

Зеленый лук растереть с солью. Мясо криля при необходимости измельчить. Картофель отварить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать брусочками или натереть на крупной терке. Мясо криля, яйца, огурцы, зеленый лук с солью и картофель сложить в кастрюлю, залить сывороткой, добавить сметану, майонез, зелень и тщательно перемешать.

## Окрошка с цветной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 мл кефира, 500 г цветной капусты, 100 г моркови, 2 яйца, 5–6 веточек петрушки, 2–3 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Смешать цветную капусту, морковь и яйца, залить смесью кефира и воды в пропорции 1 : 1. Добавить соль, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.



## Окрошка сборная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,2–1,5 л хлебного кваса, 200 г говядины, 200 г нежирной свинины, 100 г ветчины, 150 г маринованных грибов, 2–3 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г соленых или маринованных огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль и зелень по вкусу

Говядину и свинину промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Ветчину нарезать соломкой, маринованные грибы нарубить. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все продукты сложить в кастрюлю, залить квасом, добавить соль, сметану и тщательно перемешать. Сверху посыпать зеленым луком и измельченной зеленью.

## Окрошка грибная с хреном

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 л хлебного кваса, 200 г соленых или маринованных грибов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 400 г картофеля, 200 г огурцов, 2 ст. л. тертого хрена, 4–5 веточек укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу

Соленые или маринованные грибы перебрать, промыть и мелко нарубить. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать маленькими кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками или кубиками. Все подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю, добавить хрен и зеленый лук, залить хлебным квасом. Положить в окрошку соль и сметану, посыпать мелко нарубленным укропом.



# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

## Холодник с хреном и раками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г огурцов, 2–3 яйца, 200 г сметаны, 150 г очищенных отварных раковых шеек, 1 ч. л. тертого хрена, 1 л хлебного кваса, 100 мл огуречного рассола, соль, специи и зелень по вкусу

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Раковые шейки нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Зелень измельчить и перетереть с солью. Все ингредиенты сложить в кастрюлю, добавить тертый хрен, посолить, положить специи, залить квасом и огуречным рассолом (по желанию), тщательно перемешать со сметаной. Подавать охлажденным.

## Холодник с рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг щуки, судака или окуня, 1 средняя луковица, 3 яйца, 200 г огурцов, 100 г моркови, 100 г сметаны, 4–5 веточек петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу

Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, удалить жабры. Голову, хвост и плавники залить 3 л воды и варить на медленном огне 30–40 мин. Бульон процедить. Филе рыбы отделить от костей, нарезать порционными кусками, положить в горячий бульон, варить до готовности, охладить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очи-

стить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать. Зелень вымыть, измельчить. Морковь очистить, нарезать кружочками, залить 100 мл бульона и варить до готовности. В охлажденный бульон с рыбой положить яйца, морковь, огурцы и лук, заправить сметаной, солью и специями, влить лимонный сок и тщательно перемешать.

## Холодник с крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г помидоров, 100 г риса, 500 мл кефира, 5–6 веточек укропа, 100 г сметаны, соль, специи и зелень по вкусу

Рисовую крупу промыть, залить 2 л холодной подсоленной воды и варить до готовности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Пюре из помидоров добавить в рисовый отвар, посолить, довести до кипения и снять с огня. Охладить, добавить измельченную зелень, сметану, влить кефир. Все тщательно перемешать и поставить на 20–30 мин в холодильник.

## Грибной холодник

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 150–200 г маринованных грибов, 250 г нежирной говядины, 200 г огурцов, 1 яйцо, 100 г сметаны, 200 мл хлебного кваса, соль, специи и зелень по вкусу

Шампиньоны вымыть, очистить, залить 2–2,5 л воды и отварить до готовности. Бульон процедить. Отварные и маринованные грибы нарезать небольшими кусочками. Говядину промыть, положить в кипящую воду, отварить до готовности, нарезать небольшими кусочками. Огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все перечисленные продукты соединить, посо-

лить, добавить измельченную зелень, сметану, перемешать. Смесь залить квасом и разбавить грибным бульоном до желаемой густоты. Холодник желательно подавать с горячим отварным картофелем, запавленным сливочным маслом и зеленью.

## Холодник со щавелем и рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе морской рыбы, 400 г листьев щавеля, 200 г огурцов, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 2 ч. л. тертого хрена, 2 ст. л. сметаны, соль, сахар и специи по вкусу

Рыбу промыть, залить 3 л холодной воды, отварить до готовности, нарезать небольшими кусками. Щавель перебрать, нарезать полосками, залить 300 мл воды, варить 5 мин и охладить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать брусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Щавель вынуть из отвара, отжать. Щавель, яйца, огурцы, хрен, зеленый лук, соль, сахар и специи перемешать, добавить сметану и залить охлажденным рыбным бульоном.

## Холодник из щавеля

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г листьев щавеля, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–7 веточек укропа, 200 г огурцов, 2 яйца, 100–150 г редиса, 400 г отварного картофеля, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Перебранный и промытый щавель мелко нарезать, положить в кипящую воду (2 л), варить 3–5 мин и охладить. Укроп вымыть и измельчить. Огурцы нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Все ингредиенты холодника сложить в кастрюлю, добавить картофель и зеленый лук, заправить сметаной, солью и залить щавелевым отваром. Туда

тельно перемешать. По желанию можно добавить 1 ч. л. горчицы, щепотку черного перца или ½ ч. л. молотого кориандра.

#### СОВЕТ:

Цветная капуста сохранит при варке свой приятный белый цвет, если ее варить в открытой посуде на сильном огне в воде с добавлением свежего молока (100 мл на 2 л воды) или 1 ч. л. лимонного сока.

## Холодный суп «Таратор»

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г огурцов, 300 мл кефира, 300 мл газированной минеральной воды, 1 ст. л. оливкового масла, 5–6 веточек укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. кедровых орехов, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, соль, специи по вкусу

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке, немного отжать. Чеснок измельчить, добавить соль, специи, оливковое масло и растереть. Кефир взбить с минеральной водой, добавить огурцы и чесночную заправку. Суп поставить в холодильник на 1 ч. Орехи поджарить на сухой сковороде. Зелень вымыть и мелко нарезать. Готовый суп подавать, посыпав орехами и зеленью.

## Холодный суп с огурцами, оливками и орехами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г огурцов, 200 мл йогурта, 1 зубчик чеснока, 100 г маринованных оливок, ½ стакана измельченных грецких орехов, 500 мл слабогазированной минеральной воды, 1 ст. л. лимонного или грейпфрутового сока, соль и зелень по вкусу

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Оливки нарезать кружочками. Чеснок и зелень измельчить. Все продукты соединить, посолить. Йогурт смешать с минеральной водой,

добавить лимонный или грейпфрутовый сок и залить продукты. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник. При подаче посыпать суп грецкими орехами, также в тарелку с супом можно положить половинку отварного яйца.

## Холодный суп из свежих овощей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г отварного куриного филе или нежирной ветчины, 300–350 г помидоров, 200 г огурцов, 100–150 г болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, соль по вкусу

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать квадратиками. Чеснок измельчить. Отварное куриное филе или ветчину мелко нарезать. Все продукты сложить в кастрюлю, добавить зеленый лук, уксус, томатный сок, соль, залить 2 л охлажденной кипяченой воды. Подавать суп можно с поджаренными сухариками.

## Польский холодник

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700–800 г свеклы, 3 яйца, 200–300 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки базилика, 3–4 веточки эстрагона, 3–4 веточки укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. уксуса, 150–200 г сметаны, 100 мл кваса, соль по вкусу

Свеклу вымыть, очистить, натереть на терке. Половину тертой свеклы залить холодной водой и варить на среднем огне в течение 30 мин. Когда свекла отдаст сок отвару и сильно посветлеет, снять кастрюлю с огня, отвар процедить, свеклу выбросить. В отвар добавить соль, квас, лимонный сок и уксус, тщательно перемешать и поставить на 30 мин в холодильник. Другую часть свеклы выложить

в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, немного посолить, тушить до готовности (около 15—20 мин). Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Зелень вымыть и мелко нашинковать. Укроп соединить с солью и растереть. Тертую тушеную свеклу смешать с яйцами, огурцами, зеленью, добавить сметану и залить холодным свекольным отваром.

## Холодный огуречный суп

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500—700 г огурцов, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 5—6 веточек петрушки, 1 ч. л. карри, ½ ч. л. молотого красного перца, соль и специи по вкусу

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и крупных семян. Половину огурцов нарезать кубиками, вторую половину натереть на средней или мелкой терке. Чеснок измельчить, зелень вымыть и мелко нарезать. Огурцы, чеснок и зелень соединить, посолить, смешать со сметаной, лимонным соком, залить 1,5 л охлажденной кипяченой или минеральной негазированной воды и поставить на 20—30 мин в холодильник. Оливковое масло разогреть в небольшой посуде, добавить красный перец и карри, быстро перемешать и снять с огня. Подавать суп холодным, добавив в каждую порцию по ½ ст. л. соуса.

## Холодный суп с копченой рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе копченой рыбы, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 300 г кисло-сладких яблок, 400 г огурцов, 100 г сметаны, 2—3 ст. л. растительного масла, 4—5 веточек укропа или фенхеля, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Огурцы вымыть и очистить от кожицы. Половину огурцов нарезать кубиками, половину натереть на мелкой терке или измельчить

в блендере. У яблок удалить кожицу и сердцевину, половину нарезать кубиками, вторую половину измельчить до пюреобразного состояния. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить и немного обжарить в растительном масле. Зелень очень мелко нарезать. Пюре из яблок, огурцов, чеснок, лук, зелень и сметану смешать, залить 600—800 мл охлажденной кипяченой или минеральной воды, поставить в холодильник. Филе копченой рыбы нарезать небольшими кусочками, соединить с нарезанными кубиками яблоками и огурцами, сбрызнуть лимонным соком, залить жидким пюреобразным супом, посолить. Украсить блюдо можно кружочками оливок или ломтиками лимона.

## Грибной холодник с отварным мясом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 400 мл хлебного кваса, 300 г говядины или телятины, 1–2 яйца, 100 г свежих огурцов, 150–200 г соленых огурцов, 100 г сметаны, 1–2 ст. л. лимонного сока, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, специи по вкусу

Грибы вымыть, очистить, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Бульон процедить, грибы мелко нарезать. Мясо промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, охладить и нарезать брусочками. Свежие и соленые огурцы нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Грибы, мясо, огурцы, яйца и зеленый лук смешать со сметаной и лимонным соком, залить квасом, посолить и разбавить грибным бульоном до желаемой густоты. Все тщательно перемешать и поставить на 30 мин в холодильник.

### СОВЕТ:

Картофель, отваренный в мундире, можно будет легче очистить, если обдать его холодной водой сразу же после слива горячей.



## Холодный суп с кабачками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г молодых кабачков, 200 г цветной капусты, 1 л кефира, 1 л газированной минеральной воды, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. тертого хрена, 3—4 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, редис или лимон по вкусу

Цветную капусту промыть, разделить на очень мелкие соцветия и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Кабачки очистить, нарезать маленькими кубиками и обвалять в смеси муки с солью. Обжарить кабачки в растительном масле, затем добавить отварную цветную капусту и жарить еще 2—3 мин, помешивая. Яйца взбить, добавив немного соли, и залить овощи на сковороде. Жарить омлет до готовности. Кефир взбить с газированной водой, добавить лимонный сок, хрен, измельченный чеснок и зеленый лук. Омлет нарезать небольшими квадратиками и залить кефирной смесью. Украсить готовое блюдо тонкими кружочками лимона или нарезанным соломкой редисом.

## Холодный суп из сушеных грибов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных грибов, 100 г корня петрушки или сельдерея, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Грибы промыть, залить холодной водой и оставить на 1 ч. Затем залить грибы горячей водой (2 л), довести до кипения, варить 15—20 мин. Добавить очищенные и нарезанные кружочками коренья, мелко нарезанную луковицу. Варить до готовности грибов и овощей. Перед выключением ввести в суп сметану, майонез, зеленый лук, соль, варить еще 2—3 мин и снять с огня. Подавать суп охлажденным с ржаным хлебом, можно положить в каждую порцию половинку отварного яйца.

## Холодный суп из овощей с йогуртом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г помидоров, 300 г малосоленных огурцов, 100 г болгарского перца, 200 г кислых яблок, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 200 мл йогурта, 500 мл слабогазированной минеральной воды, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Болгарский перец очистить от семян и перегородок, нарезать мелкими квадратиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Подготовленные продукты перемешать, посолить. Минеральную воду смешать с йогуртом, добавить зеленый лук, горчицу и залить продукты. Украсить готовый суп можно тонкими ломтиками киви, лимона или ягодами красной смородины.

## Холодный грибной суп с мясными продуктами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 300 г куриного филе, 200 г нежирной ветчины, 200 г сосисок, 1 яйцо, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 100 г маринованных огурцов, 150 г сметаны, соль, зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить, залить 3 л холодной воды и варить до готовности. Затем вынуть и нарезать ломтиками. Куриное мясо промыть, положить в кипящую воду, отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками. Ветчину нарезать соломкой, сосиски отварить, нарезать кружочками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Мясо, ветчину, сосиски, огурцы, яйцо положить в кастрюлю. Грибной бульон соединить со сметаной, посолить, добавить зеленый лук, перемешать и залить ингредиенты супа. Готовый суп поставить в холодильник на 30—40 минут.



# СВЕКОЛЬНИКИ

## Свекольник классический

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свеклы, 400 г картофеля, 300 г свежих огурцов, 3 яйца, 200—250 г нежирной ветчины, 1,5 л кефира, 1,5 л минеральной воды, соль и зелень по вкусу

Картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Ветчину нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, залить кефиром и дать постоять 20—30 мин. Добавить минеральную воду, посолить и тщательно перемешать. При подаче добавить мелко нарезанную зелень.

## Свекольник вегетарианский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свеклы, 500 мл кефира, 100 г сметаны, 1,5 л минеральной воды, 200 г огурцов, 2 яйца, 300 г картофеля, 3—4 веточки укропа, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. лимонного сока, 100—150 г моркови, соль по вкусу

Свеклу очистить, нарезать кубиками, залить лимонным соком и 200 мл воды и тушить до готовности. Свеклу с отваром выложить в кастрюлю и залить кефиром. Картофель отварить и наре-

заты кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нашинковать. Морковь очистить, нарезать кружочками и тушить в небольшом количестве воды до готовности. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Картофель, морковь, огурцы, яйца, лук добавить к свекле. Минеральную воду смешать со сметаной, посолить, добавить к продуктам. Посыпать свекольник мелко нарезанным укропом.

## Свекольник с маринованными фруктами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л хлебного кваса, 150 г соленых огурцов, 50 г маринованных грибов, 100 г свежих кислых яблок, 150 г моченых яблок, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 100–150 г маринованных слив, вишен или винограда, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль и зелень по вкусу

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить до готовности. Яблоки — свежие и моченые — очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Грибы и соленые огурцы нарезать небольшими кусочками. С маринованных фруктов слить жидкость, при необходимости нарезать. Все перечисленные продукты положить в кастрюлю, залить квасом, добавить 250—300 мл охлажденной кипяченой воды или минеральной негазированной воды, посолить, добавить горчицу и зеленый лук.

## Свекольник «Панский»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г куриного мяса, 300 г телятины, 200 г нежирной ветчины, 5 ст. л. сметаны, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 1 ст. л. уксуса, 200 г свежих огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль и специи по вкусу

Телятину промыть, положить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Курятину промыть, залить 3 л холодной

воды и варить на среднем огне до готовности. Мясо вынуть, удалить кости, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Ветчину нарезать соломкой. Свеклу очистить, нарезать брусочками, выложить в кастрюлю, залить уксусом и 200 мл бульона и варить до мягкости. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками или кубиками. Мясо, ветчину, картофель, свеклу с отваром и огурцы сложить в кастрюлю, залить бульоном. Добавить соль, специи, сметану, зеленый лук и тщательно перемешать.

## Свекольник горчичный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л кефира, 1,5–2 л минеральной воды, 200 г огурцов, 300 г свеклы, 300 г картофеля, 3 яйца, 100 г ветчины, 100 г куриного филе, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, 4–5 веточек укропа, 1 ч. л. тертого хрена, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Куриное филе промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Нарезать мелкими кусочками. Ветчину нарезать соломкой. Укроп измельчить, смешать с солью и истолочь. Картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить. Картофель нарезать кубиками. Свеклу нашинковать соломкой, сбрызнуть лимонным соком и залить кефиром. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Курицу, ветчину, яйца, укроп, картофель и огурцы сложить в кастрюлю, добавить свеклу с кефиром. Сметану смешать с горчицей и тертым хреном, развести минеральной водой и влить в кастрюлю. Все тщательно перемешать, посолить, добавить зеленый лук. Перед подачей поставить на 20–30 мин в холодильник.

## Ботвинья на кислом молоке и сыворотке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 мл сыворотки, 500 мл кислого молока, 400 г молодой свеклы с листьями, 6 ст. л. сметаны, 200 г свеклы (корневище), 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 4–5 веточек укропа, соль по вкусу

Растереть в кастрюле муку с растительным маслом, немного подогреть на огне, постепенно вливая подогретую сыворотку и помешивая, чтобы не образовывалось комочков. Кислое молоко смешать со сметаной, добавить сыворотку с мукой и маслом. Молодую свеклу с листьями тщательно промыть, мелко нарезать, залить 500 мл воды и сварить до мягкости. Старую свеклу вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать свекольный сок и добавить к отварной молодой свекле с листьями. В ботвинью выложить кисломолочную смесь, посолить, добавить нарезанный укроп и тщательно перемешать. Подавать с горячим отварным картофелем, разложив его по тарелкам и залив теплой ботвиньей.



# ГАСПАЧО

## Йогуртовый гаспачо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л йогурта или кефира, 300 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г болгарского перца, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать ломтиками. Перец очистить от семян, нарезать небольшими кусками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать. Зелень перебрать, вымыть и нарезать. Чеснок очистить и мелко нарубить. Йогурт или кефир охладить. Положить все подготовленные продукты, включая зеленый лук, в блендер, взбить в однородную массу, добавить соль и перец. Перед подачей охладить. Готовый суп можно подавать с сухариками или гренками, натертыми чесноком.

## Гаспачо с перловой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л томатного сока, 100 г перловой крупы, 400 г огурцов, 200 г болгарского перца, 300 г маринованных помидоров, 3–4 веточки кинзы, 150 г авокадо, 1 перец чили, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, очистить от сердцевины и семян

и нарезать маленькими квадратиками. Кинзу вымыть, измельчить. С помидоров снять кожицу и мелко нарубить. Перловую крупу залить водой на 3—4 ч, промыть, отварить до готовности. Перец чили, болгарский перец, маринованные помидоры, огурцы положить в миксер и тщательно измельчить. Залить томатным соком. Затем добавить в суп перловую крупу, кинзу, зеленый лук, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками авокадо, посолить. Перед подачей поставить суп на 20—30 мин в холодильник.

#### СОВЕТ:

Отварные овощи не следует оставлять в воде, в которой их варили, — так они становятся водянистыми и невкусными. Исключением является цветная капуста, которую можно немного подержать в отваре.

## Зеленый гаспачо

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



2 зубчика чеснока, 1 ломоть белого батона толщиной 3—4 см, 6 ст. л. оливкового масла, 200 г огурцов, 500 г зеленых помидоров, 100 г болгарского перца, ¼ средней луковицы, 1 ст. л. уксуса, 100 мл белого сухого вина, ½ ч. л. паприки, черный молотый перец на кончике ножа, соль, зеленый лук по вкусу

С батона срезать корку, мякоть нарезать кубиками, натереть чесноком и сбрызнуть оливковым маслом и уксусом. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и каждый разрезать на 4 части. Перец очистить от семян и нарезать небольшими кусками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. Помидоры, лук, огурцы, болгарский перец, специи и хлеб с чесноком положить в блендер и смешать. В смесь влить белое вино, а потом разбавить охлажденной кипяченой водой до желаемой густоты, посолить. При подаче украсить кружочками спелых помидоров и посыпать зеленым луком.



## Холодный томатный гаспачо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 л томатного сока, 200 г огурцов, 1 маленькая луковица, 100–150 г болгарского перца,  $\frac{1}{2}$  ч. л. паприки,  $\frac{1}{2}$  стручка острого перца, 1 зубчик чеснока,  $\frac{1}{4}$  ч. л. молотого черного перца, 2 ст. л. оливкового масла, 200 г помидоров,  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 ст. л. нарезанного лука-шалота, соль по вкусу

Репчатый лук нарезать небольшими кубиками. Перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать брусочками. Половину томатного сока и все ингредиенты, за исключением помидоров, лука-шалота, огурцов и лимона, поместить в блендер и смешать. Постепенно влить оставшийся томатный сок, посолить. В готовый суп положить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, огурцы, лук-шалот и нарезанный тонкими кружочками лимон. Перед подачей охладить.

## Летний гаспачо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг помидоров, 300 г огурцов, 100 г зеленого болгарского перца, 1 ст. л. уксуса, 2–3 зубчика чеснока, 400–500 мл томатного сока, 4 ст. л. оливкового масла, соль, паприка, черный молотый перец, белый перец, зеленый лук по вкусу

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Огурцы очистить от кожицы, нарезать небольшими кусками. Зеленый перец очистить от семян и нарезать. В блендер положить все ингредиенты, добавить чеснок, томатный сок, оливковое масло и 3–4 мин перемешивать на высокой скорости. Затем добавить соль, перец, уксус. Поставить на 30 мин в холодильник. Подавать с сухариками, обжаренными в оливковом масле и натертыми чесноком, украсив кружочками помидора, огурца, кусочками болгарского перца и посыпав мелко нарезанным зеленым луком.



# ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СУПЫ

## Суп с яблоками и черносливом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг яблок, 100 г чернослива, 100 г изюма, 200 г пшеничных сухарей, сахар по вкусу

100 г сухарей истолочь, 100 г оставить для гренек. Яблоки очистить от сердцевин, кожицу можно оставить. Нарезать, смешать с толчеными сухарями, залить водой (0,5 л) и варить до тех пор, пока яблоки не станут мягкими. Отвар процедить и развести 1 л кипятка. Затем поставить суп на плиту, добавить чернослив, изюм, сахар и дать закипеть. Готовый суп подавать с гренками.

## Клубничный гаспачо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1,5 кг клубники, 4–5 ст. л. сахара, 150 мл белого полусухого или полусладкого вина, 300–400 г нектаринов, 200–300 г малины, 2–3 веточки мяты по вкусу

Клубнику вымыть, удалить плодоножки. 200 г клубники отложить, оставшуюся взбить в блендере с сахаром, затем протереть через мелкое сито, чтобы удалить семена. В пюре добавить вино. Оставшиеся ягоды клубники разрезать на 4 части. Нектарины очистить

от кожицы, удалить косточки и нарезать кубиками. В клубничное пюре положить кусочки клубники, нектаринов и малину, осторожно перемешать. Суп охладить, при подаче на стол украсить листочками мяты, ягодами клубники и малины, взбитыми сливками.

## Суп из ревеня, яблок, клубники

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г ревеня, 300 г яблок, 200 г клубники, 1 ч. л. крахмала, 4–5 ст. л. сахара, сметана или взбитые сливки по вкусу

Ревень очистить, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить кожицу и сердцевину и нарезать дольками. Яблоки и ревень отварить в воде (1 л) с сахаром. Клубнику вымыть, удалить плодоножки. Половину клубники протереть через сито и положить в суп. Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды и, помешивая, постепенно влить в суп. Довести суп до кипения, снять с огня, положить оставшуюся клубнику и охладить. Подавать со сметаной или сливками, рассыпчатой рисовой кашей, бисквитами или печеньем.

## Суп из ягод с манной крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г клубники или земляники, 300 г малины или смородины, 2–3 ст. л. манной крупы, 5 ст. л. сахара, сметана или взбитые сливки по вкусу

Ягоды вымыть, очистить от плодоножек. Половину ягод положить в эмалированную или стеклянную миску, засыпать сахаром и поставить в холодильник. Оставшиеся ягоды размять, залить 1 л охлажденной кипяченой воды, довести до кипения и оставить на 20 мин, чтобы отвар остыл. Отвар процедить, ягоды протереть через сито, добавить 400–600 мл воды, по-

ставить на огонь. Постепенно всыпать в ягодный отвар манную крупу, постоянно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Варить на слабом огне 15—20 мин, затем добавить оставшиеся ягоды, довести до кипения и охладить. Подавать суп со сметаной или взбитыми сливками.

## Суп из черной смородины с творожными клецками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200—300 г черной смородины, 4—6 ст. л. сахара, 2 ч. л. крахмала  
Для клецек: 200 г творога, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. муки

Черную смородину промыть, размять деревянной ложкой и отжать сок. Выжимки положить в кастрюлю, залить холодной водой (1 л) и прокипятить, затем процедить через сито. Процеженный отвар довести до кипения, добавить сахар и разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал. Довести до кипения, снять с огня, влить отжатый сок и охладить.

Для клецек творог растереть, добавить яйца, сахар, муку, хорошо перемешать. Из полученного теста сформовать небольшие клецки и отварить их в подсоленной воде. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и охладить. Перед подачей на стол залить клецки охлажденным ягодным супом.

## Суп из citrusовых

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г мандаринов или апельсинов, 4 ст. л. сахара, ½ ст. л. крахмала,  
¼ ч. л. лимонной кислоты, сметана или взбитые сливки по вкусу

Половину сахара растворить в горячей воде (1 л), добавить нарезанную цедру мандаринов или апельсинов и довести до кипения

ния. Затем ввести предварительно разведенный в холодной воде крахмал и вновь нагреть до кипения. Полученный сироп охладить. Очищенные апельсины или мандарины нарезать ломтиками, удалив семена, засыпать оставшимся сахаром и оставить на 15—20 мин. Когда сироп остынет, положить в него подготовленные фрукты и добавить лимонную кислоту, если суп недостаточно кислый. При подаче в суп добавить сливки или сметану. Отличным гарниром будет рассыпчатый белый рис.

## Ягодный суп с рисом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г ягод (смородины, вишни, крыжовника, малины), ½ стакана сахара, 1 ч. л. измельченной лимонной цедры, 1 ст. л. картофельного крахмала, 50 г риса, корица, взбитые сливки, мята по вкусу

Ягоды промыть, удалить плодоножки, залить водой и варить 15—20 мин. Затем положить измельченную лимонную цедру, варить еще 3—5 мин и остудить. Отвар процедить, ягоды протереть через сито, добавить сахар и корицу. Крахмал размешать в небольшом количестве холодной воды, добавить в суп и довести до кипения. Рис промыть 3—4 раза, отварить отдельно в подсоленной воде. В кипящий суп добавить отварной рис и снять с огня. Готовый суп украсить взбитыми сливками, свежими ягодами и листочками мяты.

## Суп из абрикосов и яблок

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г абрикосов, 500 г яблок, 4—6 ст. л. сахара, 2 ч. л. крахмала, лимонный сок, сметана или взбитые сливки, курага по вкусу

Спелые абрикосы промыть, освободить от косточек и варить в 400 мл воды до мягкости, затем протереть через сито. Яблоки

вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками или соломкой. В полученное абрикосовое пюре добавить 600 мл горячей воды, сахар, яблоки и поставить на огонь. Когда суп закипит, влить разведенный в небольшом количестве воды крахмал и, непрерывно помешивая, довести до кипения. По желанию можно добавить 1 ст. л. лимонного сока или щепотку лимонной кислоты. Суп охладить и подавать со взбитой сметаной или сливками, украсив ломтиками предварительно распаренной кураги.

## Яблочный суп с медом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400—500 г яблок, 500 мл кефира или йогурта, 3—4 ст. л. меда

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на средней терке, залить кефиром или йогуртом и дать постоять 30—40 мин. В небольшом количестве теплой воды развести мед, влить в кефирно-яблочную смесь, тщательно перемешать. Суп подавать с гренками из белого батона или сдобными сухариками с изюмом.



# РАССОЛЬНИКИ

---

## МЯСНЫЕ РАССОЛЬНИКИ

---

### Рассольник с репой и фрикадельками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говяжьего фарша, 2 моркови, 100 г соленых огурцов, 200 г картофеля, 250 г репы, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 50—70 г помидоров, 2—3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Фарш, чеснок, 1 морковь и петрушку пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Посолить, добавить специи и сформовать фрикадельки. Положить в воду (около 2 л) луковицу,  $\frac{1}{2}$  моркови и фрикадельки. Варить, периодически снимая пену. Оставшуюся морковь мелко нарезать или натереть на крупной терке, немного поджарить в растительном масле. Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке и добавить к моркови. Тушить 3—5 мин, снять с огня. Огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке, добавить к моркови и помидорам. Репу нарезать небольшими кубиками или брусочками. Из кастрюли с фрикадельками вынуть луковицу и морковь — они больше не понадобятся. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с фрикадельками. Когда он станет мягким, добавить тушеные овощи, репу, соль, специи, томить на небольшом огне 5 мин, добавить зелень.

## Рассольник с копченой грудинкой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



250 г копченой грудинки, 350–400 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 150 г помидоров, 100 г маринованных или соленых огурцов, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. огуречного рассола, 4–5 веточек укропа, соль, специи и сметана по вкусу

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с водой (2—2,5 л) и варить. Морковь очистить, нарезать брусочками или кубиками и добавить к картофелю. Грудинку нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Лук мелко нарезать, соленые огурцы нарезать кубиками. Лук и огурцы добавить к грудинке. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, выложить на сковороду к грудинке, луку и огурцам, влить огуречный рассол и томить 4—6 мин. Содержимое сковороды выложить в кастрюлю к картофелю и моркови, посолить, добавить специи, довести до кипения. В последнюю очередь положить зелень. Подавать рассольник лучше со сметаной.

### СОВЕТ:

Чтобы зеленые овощи не теряли свой насыщенный цвет, лучше класть их в кипящую подсоленную воду и варить в посуде с плотно закрытой крышкой.

## Рассольник с мясом и грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говядины, 600–800 г свинины (голяшка), 1 средняя луковица, 300 г картофеля, 100–150 г моркови, 150 г соленых огурцов, 150 мл огуречного рассола, 100 г сушеных грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г риса, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой (около 4 л). Варить на среднем огне, периодически снимая пену



до готовности. Грибы залить водой для набухания. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками или ломтиками. Огурцы нарезать мелкими пластинками, обжарить в растительном масле. Рис промыть 3—4 раза. Мясо вынуть из бульона и нарезать кусочками. В бульон добавить рассол и рис, варить до полуготовности, затем добавить картофель и огурцы. Грибы отжать, нарезать, добавить в кастрюлю. Лук нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле 3—4 мин. Добавить томатную пасту, 2—3 ст. л. бульона, тушить 2—3 мин и переложить в кастрюлю. Посолить. За несколько минут до окончания варки добавить в рассольник нарезанное мясо, специи и зелень. Подавать со сметаной.

## Рассольник с тыквой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г куриных крылышек, 250—300 г мяса копченой курицы, 200—250 г тыквы, 300 г картофеля, 100 г риса, 250—300 г соленых или маринованных огурцов, 100 г моркови, 1 средняя луковичка, 150 мл огуречного рассола, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, лимон и сметана по вкусу

Сварить из куриных крылышек бульон (около 3 л). Крылышки вынуть, удалить кости. Мясо мелко нарезать. Рис промыть 2—3 раза и залить холодной водой на 10—15 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Рис и картофель положить в горячий бульон и варить на слабом огне. Лук нарезать мелкими квадратиками, морковь — мелкими кусочками или натереть на крупной терке. Лук поджарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3—4 мин. Затем добавить к луку и моркови мелко нарезанные огурцы и натертую на крупной терке тыкву, тушить 7—10 мин. Тушеные овощи выложить в кастрюлю, добавить рассол и варить 10 мин. Копченую курицу нарезать и вместе с мясом крылышек добавить в рассольник, посолить, положить специи, зелень. Довести до кипения и снять с огня. Подавать рассольник со сметаной и дольками лимона.

## Рассольник с куриными сердечками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г куриных сердечек, 70–100 г перловой крупы, 100–150 г моркови, 1 средняя луковица, 300 г маринованных или соленых огурцов, 300 г картофеля, 1–2 ст. л. томатной пасты, 50–70 г оливок, 3 ст. л. растительного масла, 150 мл огуречного рассола, соль, специи, зелень, лимон по вкусу

Куриные сердечки положить в холодную воду (около 2,5 л), варить на медленном огне до готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, добавить к луку, жарить 3–5 мин. Затем добавить томатную пасту, 2–3 ст. л. бульона и мелко нарезанные огурцы. Все вместе тушить 2–3 мин. Перловую крупу промыть, замочить на 20 мин в холодной воде. Затем добавить крупу в бульон, варить на медленном огне почти до готовности. Положить в кастрюлю очищенный и нарезанный кубиками картофель и обжаренные овощи, добавить рассол, соль, специи, варить до мягкости картофеля. В последнюю очередь добавить разрезанные на 2–3 части оливки. При подаче рассольник посыпать зеленью и добавить ломтик лимона.

## Рассольник с мягким сыром в горшочке

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г куриных крылышек, 100 г мягкого соленого сыра, 450–500 г картофеля, 100 г моркови, 100 г соленых огурцов, 50–70 г перловой крупы, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Куриные крылышки промыть, положить в горшочек, залить водой и поставить в духовку. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Морковь на

резать тонкими пластинками, добавить к луку, жарить 3—5 мин. Перловую крупу промыть, варить до готовности в подсоленной воде, затем снова промыть в холодной воде. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Когда куриные крылышки будут готовы, вынуть горшочек из духовки, отлить часть бульона. На крылышки выложить обжаренный лук с морковью, перловую крупу, картофель и тертые соленые огурцы, добавить соль и специи. Мягкий соленый сыр (фета или другой) нарезать мелкими кубиками, выложить сверху, при необходимости добавить бульон. Поставить горшочек в духовку на 15—20 мин. Подавать, украсив зеленью.

## Рассольник по-романовски с говядиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говяжьих костей, 200 г говядины или телятины, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, ½ стакана перловой крупы, 250 г соленых огурцов, 4—5 ст. л. сливочного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Кости промыть, залить 3—3,5 л холодной воды, варить 30 мин. Затем в кипящий бульон добавить мясо и варить до готовности. Кости удалить, мясо вынуть и нарезать ломтиками, бульон процедить. Перловую крупу промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Картофель, морковь и корень сельдерея очистить. Картофель нарезать дольками, коренья — небольшими кубиками. Лук мелко нашинковать. В кастрюле растопить сливочное масло, положить в него лук, пассеровать 3—5 мин. Затем добавить коренья, 200 мл говяжьего бульона и специи, тушить на медленном огне 10 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать, положить в кастрюлю к овощам и тушить 5 мин. Добавить перловую крупу, нарезанный картофель, оставшийся бульон и кусочки мяса, а также соль и специи. Варить, пока картофель не станет мягким. Перед тем как

снять с огня, добавить нарубленную зелень. Готовый рассольник подавать со сметаной.

## Рассольник по-польски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г говяжьих костей, 400 г картофеля, 100 г корня сельдерея, 300—350 г соленых или маринованных огурцов, 1 ст. л. муки, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сметаны, 200 мл рассола, соль, специи и зелень по вкусу

Кости промыть, залить холодной водой и варить на медленном огне 40—60 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в кипящий бульон. Огурцы натереть на крупной терке или нарезать соломкой и добавить в рассольник. Лук нарезать мелкими кусочками, морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Лук обжарить в сливочном масле до прозрачности, добавить коренья, жарить 3—5 мин. Обжаренные овощи положить в рассольник, влить рассол. Сметану смешать с мукой и 2 ст. л. бульона до получения однородной массы, вылить в кастрюлю и, помешивая, довести рассольник до кипения, добавить соль, специи. Посыпать зеленью и подавать с ржаным хлебом.

## Рассольник «Летний»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриных или говяжьих костей, 1 средняя луковица, 100 г моркови, ½ стакана риса, 300 г картофеля, 300 г цветной капусты, 200 г кабачков, 100 г маслин без косточек, 200 г соленых огурцов, огуречный рассол, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, сметана по вкусу

Кости промыть, положить в 3—3,5 л холодной воды и варить около 1 ч. Кости удалить, бульон процедить. Рис промыть и покла-

жить в бульон, варить на небольшом огне. Картофель, лук, морковь очистить. Лук нарезать кубиками, картофель — дольками, морковь — брусочками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, а через 5 мин — картофель. Жарить, пока на картофеле не появится золотистая корочка. Жареные овощи выложить в бульон с рисом. Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачки и капусту добавить в рассольник. Огурцы нарезать брусочками, положить на сковороду, добавить немного рассола и тушить около 7—10 мин. Затем рассол слить, а огурцы положить в рассольник, посолить, добавить специи и нарезанные маслины, довести до кипения. Готовому рассольнику дать настояться 20—30 мин. Подавать со сметаной и ржаным хлебом.

## Рассольник с почками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300—400 г говяжьих почек, 100 г говядины или телятины, 400 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 300 г соленых огурцов, огуречный рассол, 4 ст. л. растительного масла, 3—4 веточки петрушки, 2—3 веточки укропа, соль и специи по вкусу

Почки залить холодной водой и вымачивать 6—8 ч, меняя воду. Затем положить их в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности. Говядину залить холодной водой, варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть и использовать на свое усмотрение (можно мелко нарезать и положить в бульон). Морковь очистить, натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками. Лук и морковь обжарить в растительном масле 3—5 мин. Почки нарезать небольшими ломтиками, добавить к луку и моркови и жарить еще 5—7 мин. Соленые огурцы натереть на крупной терке, положить в отдельную посуду, залить рассолом так, чтобы он покрыл огурцы, и тушить на медленном огне под крышкой 15 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. Мясной бульон довести до кипения, положить в него картофель. Когда он будет готов, добавить огурцы, морковь и лук с почками,

посолить, добавить специи. Перед выключением положить в рассольник измельченную зелень.

## Рассольник «Особый»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриных костей, 5 ст. л. пшеничной крупы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 200 г соленых огурцов, 2 ст. л. кетчупа, 2 ст. л. растительного масла, 3—4 веточки укропа, 3—4 веточки кинзы или петрушки, соль, перец, сметана по вкусу

Куриные кости залить 2 л воды и довести до кипения, варить 30—50 мин. Кости удалить, бульон процедить. Разогреть сковороду, высыпать на нее пшеничную крупу и жарить ее, помешивая, 5—10 мин. Поджаренную крупу высыпать в бульон, дать закипеть на сильном огне. Затем огонь уменьшить и варить крупу до готовности (1,5 ч). Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в рассольник, варить 7—10 мин на небольшом огне. Морковь очистить, нарезать соломкой. Лук измельчить, огурцы нарезать мелкими кубиками. В растительном масле обжарить лук, через 3—5 мин добавить морковь, а еще через 5 мин — соленые огурцы и кетчуп. Тушить 3 мин, затем положить зажарку в рассольник, посолить и поперчить. Варить на слабом огне около 10 мин. Перед тем как снять с огня, добавить зелень. Подавать со сметаной и ржаным хлебом.

## Рассольник с фасолью и беконом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г фасоли, 150—200 г копченого бекона, 300 г соленых огурцов, 100 г моркови, 400 г картофеля, 1 средняя луковица, 1 ст. л. томатной пасты, 50 г корня сельдерея, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на 4 ч. Затем воду слить, снова промыть фасоль, положить ее в кастрюлю

лю с холодной водой (около 3 л), добавить 1 ст. л. растительного масла и варить до готовности (1,5—2 ч). Огурцы, морковь, корень сельдерея очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полу- или четвертькольцами. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Коренья обжарить в растительном масле 3—5 мин, затем положить лук и жарить еще 2—3 мин. К овощам добавить томатную пасту, 2—3 ст. л. воды и тушить 5—7 мин. Бекон нарезать тонкой соломкой и обжарить на сухой сковороде до образования румяной корочки. В кастрюлю с готовой фасолью положить бекон и картофель, варить 5—7 мин. Затем добавить огурцы, тушеные овощи, соль, специи, варить до готовности картофеля. За несколько минут до окончания варки положить в рассольник измельченные чеснок, зелень, накрыть крышкой. Рассольник настаивать 10—15 мин и только потом подавать.

## Рассольник на курином бульоне

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г куриного мяса, 200 г соленых огурцов, 350—400 г картофеля, 100 г перловой крупы, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 4—5 ст. л. растительного масла, соль, перец, зелень, сметана по вкусу

Курятину промыть, залить холодной водой (около 3 л), отварить до готовности. Мясо отделить от костей, мелко нарезать и положить обратно в бульон. Перловую крупу промыть, положить в холодную воду на 2 ч, затем воду слить, крупу залить кипящей подсоленной водой и варить до готовности. Готовую крупу промыть под струей холодной воды. Морковь и корень петрушки очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими кубиками и обжарить в 2 ст. л. растительного масла до золотистого цвета. Добавить морковь и корень петрушки, жарить под крышкой 5—7 мин, выложить в кипящий бульон. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в бульон и варить 7—10 мин на слабом огне. Соленые огурцы очистить от кожицы, мелко на-

резать, обжарить в оставшемся растительном масле, добавить в рассольник вместе с перловой кашей, посолить, поперчить. Когда рассольник закипит, добавить зелень. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 20—30 мин. Подавать рассольник со сметаной.

#### СОВЕТ:

Зеленый горошек при варке сохранит свой естественный цвет, если в воду добавить немного сахара (приблизительно столько же, сколько и соли).

## Рассольник с сухариками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200—300 г куриных костей, 200—250 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 200 г капусты, 100 г моркови, 250—300 г картофеля, 4—6 ст. л. растительного масла, 1 ломоть белого батона толщиной 4—5 см, ½ ст. л. соевого соуса, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Куриные кости залить 2,5—3 л холодной воды, варить около 1 ч. Кости удалить, бульон процедить. Морковь, картофель, лук очистить. Картофель нарезать кубиками, лук — полукольцами, морковь — соломкой. Лук обжарить в растительном масле 3—5 мин, добавить морковь и пассеровать еще 5 мин. Огурцы натереть на крупной терке, залить 200 мл воды, варить на слабом огне 5 мин, воду слить. Капусту мелко нашинковать, опустить в бульон и довести до кипения, варить 2—3 мин. Затем добавить нарезанный картофель, варить 5—7 мин. Потом положить в рассольник жарку, соленые огурцы, соль, специи и варить до готовности. С черствого батона срезать корку и нарезать мякоть кубиками. В растительное масло добавить специи, соевый соус и перемешать. Кубики хлеба обмакнуть в масло, выложить на противень и запекать в духовке 20 мин при температуре 140—160 °С. При подаче в рассольник положить сухарики и, по желанию, сметану.



# РАССОЛЬНИКИ РЫБНЫЕ И ОВОЩНЫЕ

## Рассольник рыбный без картофеля

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300–350 г филе морской рыбы, 1 стакан перловой крупы, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, 200–300 г соленых огурцов, 100–150 г феты или брынзы, 4–5 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Перловую крупу промыть, залить водой на 40–60 мин, еще раз промыть, залить 3 л воды и варить до готовности. Лук и морковь очистить. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь — тонкими ломтиками. Лук обжарить в растительном масле 3–5 мин, затем добавить морковь и через 5 мин положить нарезанную небольшими кусочками рыбу. Посолить, влить 100 мл воды с лимонным соком и тушить около 10 мин. Вскипятить 3 л воды, положить готовую перловую крупу, зажарку с рыбой, нарезанные соломкой соленые огурцы, соль, специи, довести до кипения. Варить 3–5 мин. Перед выключением положить в рассольник нарезанную кубиками фету или брынзу и измельченный укроп.

## Рассольник рыбный с гречневой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г рыбы, 4 ст. л. гречневой крупы, 300–400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 200 г соленых огурцов, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Отделить филе рыбы от костей, промыть. Кости, плавники залить холодной водой (около 2,5–3 л), добавить разрезанную на 4 части луковицу и ½ моркови и варить на слабом огне около 1 ч. Готовый бульон процедить, затем снова довести до кипения, положить в него нарезанное кусочками филе рыбы и варить на слабом огне 10–15 мин. Рыбу вынуть из бульона и отложить. Бульон снова проце-

дить. Оставшуюся морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой, пассеровать в растительном масле. Картофель очистить, нарезать брусочками. Гречневую крупу промыть. Картофель и крупу положить в бульон и варить 10 мин. Огурцы нарезать мелкими ломтиками, залить 200 мл воды и тушить 5 мин, воду слить. Когда картофель будет почти готов, положить в рассольник рыбу и огурцы, добавить пассерованные корни, соль, специи, варить до готовности. Готовый рассольник подавать с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

### СОВЕТ:

Для сохранения аромата моркови, сельдерея, репчатого лука их надо добавлять в суп не сырыми, а после того, как они будут слегка протушены в масле.

## Грибной рассольник

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных грибов, 5 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 200 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 400 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 мл рассола, соль, специи и зелень по вкусу

Грибы залить кипятком и оставить на 6—8 ч, затем промыть, отварить до готовности в 3 л воды. Грибы вынуть, обсушить, нарезать соломкой. Картофель и корни промыть, очистить. Картофель нарезать ломтиками, морковь, корни сельдерея и петрушки — небольшими кубиками или брусочками. Лук очистить, нарезать кубиками. Лук обжарить в растительном масле 3 мин, затем добавить корни и жарить еще 10 мин, периодически перемешивая. Затем добавить грибы, 2 ст. л. бульона и тушить под крышкой еще 3—5 мин. Картофель положить в кипящий грибной бульон, варить 5—7 мин. Затем добавить тушеные овощи с грибами. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками или соломкой, отжать и положить в рассольник, влить рассол. Варить 2—3 мин, добавить при необходимости соль, специи, зелень. Снять с огня и дать настояться 1—20 минут



# СОЛЯНКИ

---

## СОЛЯНКИ МЯСНЫЕ

---

### Солянка из кислой капусты с мясом

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г свинины, 100 г копченой колбасы, 200 г ветчины, 400 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, 200 г грибов, 1 ст. л. муки, 100 г моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить, отварить до готовности в 3—4 л воды. Затем вынуть из бульона и нарезать небольшими кусочками. Капусту промыть в проточной воде, залить холодной водой так, чтобы она покрывала капусту, оставить на 5—10 мин, затем воду слить. Лук мелко нашинковать, поджарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, а через 2—3 мин — капусту, 50 мл грибного бульона, томатную пасту и тушить под крышкой на медленном огне 10 мин. Затем выложить капусту с овощами в грибной бульон. Свинину промыть, нарезать соломкой и обжарить. Ветчину и колбасу нарезать соломкой. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить сливочное масло, тщательно перемешать, выложить в кастрюлю. Через 2—3 мин положить в солянку мясо, ветчину, колбасу, грибы, зелень, соль, специи, дать закипеть и снять с огня.

## Солянка сборная мясная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говяжьих костей, 200 г говядины, 150–200 г ветчины, 300 г сосисок, 300–400 г говяжьих почек, 1 средняя луковица, 200–250 г соленых огурцов, 100 г маслин без косточек, 2 ст. л. томатной пасты, 200 г моркови, 2–4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Кости и мясо промыть. Кости залить 3 л холодной воды, довести до кипения, добавить мясо и варить до готовности. Кости удалить, мясо нарезать ломтиками. Почки промыть, замочить на 10–12 ч в холодной воде, промыть еще раз и отварить в отдельной посуде до готовности, мелко нарезать. Ветчину нарезать соломкой, сосиски отварить, нарезать кружочками. Лук и морковь очистить. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, обжарить на масле, добавить томатную пасту. В бульон положить пассерованные овощи, огурцы и нарезанные кружочками маслины, довести до кипения. Добавить мясо, почки, ветчину, соль, сахар, специи, варить 5–7 мин. Снять с огня и сразу добавить сок лимона, сосиски и нарезанную зелень.

## Солянка с копченой курицей

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г копченой курицы, 200 г сосисок, 200 г копченой колбасы, 200 г соленых огурцов, 100 г моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 200 г маслин, 4 ст. л. сметаны, соль, сахар и специи по вкусу

Курицу нарезать кусками, мясо очистить от костей. Кости залить 3,5–4 л воды и варить 30 мин. Затем кости удалить. Сосиски отварить, нарезать кружочками. Колбасу нарезать соломкой. Лук и морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, обжарить в растительном масле. Затем добавить томатную пасту, специи, сахар, 400–600 мл бульона и тушить еще 5 мин. Огурцы мелко нарезать.

отжать рассол. В кипящий бульон положить тушенные с томатом овощи, соленые огурцы, колбасу, сосиски и нарезанную курятину, посолить. Довести до кипения, варить 5—7 мин. Добавить нарезанные кружочками маслины, специи, сметану и сразу снять с огня.

## Солянка с мясом гуся

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г мяса гуся, 2 средние луковицы, 150–200 г моркови, 200 г соленых огурцов, 100 г оливок без косточек, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. маринованных каперсов, соль, сахар, специи, сметана, зелень по вкусу

Мясо гуся промыть, залить водой (около 3,5 л), посолить, довести до кипения, снять пену и жир. Затем огонь убавить и варить до готовности (около 1,5 ч). Гуся охладить, отделить мясо от костей, нарезать тонкими ломтиками. Лук и морковь очистить, мелко нашинковать, пассеровать в смеси масел 3—5 мин. Затем добавить томатную пасту, специи, немного сахара и тушить еще 5 мин. Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. В кипящий мясной бульон положить огурцы, тушеные овощи, варить на небольшом огне 10 мин. Добавить оливки, каперсы, ломтики гуся, специи, соль, довести до кипения, варить 5 мин. Готовую солянку снять с огня и дать настояться 15—20 мин. Подавать с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

## Солянка украинская

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г телячьих почек, 300 г свинины, 50–70 г сала, 3 ст. л. томатной пасты, 4–5 ст. л. растительного масла, 250–300 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 200 г белокочанной капусты, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Почки промыть, замочить на 10—12 ч в холодной воде, еще раз промыть и отварить до готовности. Нарезать небольшими кусоч-

ками. Свинину вымыть, положить в 3 л холодной воды и варить почти до готовности. Затем бульон процедить, а мясо вынуть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки. Сало нарезать тонкими ломтиками, жарить 3—5 мин, добавить мелко нарезанный лук, жарить 3—5 мин. Затем положить томатную пасту и нарезанные ломтиками соленые огурцы, тушить 7—10 мин. В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту, варить 7—10 мин. Добавить зажарку, мясо, истолченный чеснок, соль, специи, зелень, лимонный сок, довести до кипения. Готовую солянку подавать со сметаной.

## Солянка сборная из субпродуктов

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г языка, 300 г сердца, 300 г почек, 200 г говяжьих костей, 1 средняя луковица, 150 г соленых огурцов, огуречный рассол, 300—400 г картофеля, 50 г маслин, 2 ст. л. томатной пасты, 1—2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу

Говяжьи кости промыть, залить 4 л холодной воды и варить 1 ч. Затем кости вынуть, бульон процедить. Почки промыть, замочить на 10—12 ч в холодной воде, промыть еще раз, сварить и нарезать ломтиками. Язык отварить со специями до готовности, снять кожицу, нарезать кубиками. Сердце вымыть, удалить хрящи, жир, нарезать кусками и варить до готовности, охладить, нарезать соломкой. Соленые огурцы натереть на крупной терке, залить небольшим количеством рассола и варить 3—5 мин. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, специи. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 7—10 мин. Добавить огурцы, зажарку, мясо, соль и специи, довести до кипения, варить 5—7 мин. Затем влить лимонный сок, положить нарезанные маслины и зелень.

### СОВЕТ:

Солить грибной бульон лучше в конце варки.

## Солянка мясная с рисом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г говядины, 300 г свиного языка, 100 г ветчины, ½ стакана риса, 200 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 100 мл томатного сока, 200 г капусты, 2 ст. л. растительного масла, 100 г оливок без косточек, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Говядину отварить в 2 л воды до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать небольшими кусочками. Язык промыть, варить со специями до готовности, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. 1 л бульона от языка добавить к говяжьему бульону. Ветчину нарезать соломкой. Рис промыть 2—3 раза, положить в бульон и варить на медленном огне около 15 мин. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности, затем добавить томатный сок, специи и тушить 3—5 мин. Капусту мелко нашинковать, добавить в бульон с рисом, через 5—7 мин положить зажарку, нарезанное мясо, язык, ветчину, соль, сахар, специи, варить еще около 10 мин. В готовую солянку добавить нарезанные оливки, соленые огурцы и лимонный сок, посыпать зеленью. Подавать со сметаной.

## Солянка со свиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свинины, 200 г сосисок, 200 г копченой свиной грудинки, 1 средняя луковица, 150—200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 1 ст. л. томатной пасты, 300 г картофеля, 100 мл сухого белого вина, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. тмина, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Свинину промыть, залить холодной водой (3,5—4 л) и варить до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать тонкими ломтиками. Сосиски отварить, очистить и нарезать кружочками. Грудинку нарезать соломкой. Лук, картофель и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, картофель — дольками, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле, добавить мор-

ковь, томатную пасту, специи, сухое вино и тушить, пока жидкость не испарится. Капусту промыть в проточной воде, нарезать. В кипящий бульон положить капусту, варить 5 мин, затем добавить картофель, зажарку, соль, сахар, тмин и другие специи. Варить на медленном огне 10—15 мин. Положить в солянку мясо и зелень. При подаче добавить в тарелки нарезанные сосиски.

---

## СОЛЯНКИ РЫБНЫЕ

---

### Солянка с кальмарами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г кальмаров, 1 средняя луковица, 300 г соленых огурцов, 1 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 5—6 веточек петрушки, 100 г оливок, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде 3—4 мин, вынуть, охладить, нарезать соломкой. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить морковь, томатную пасту, 2—3 ст. л. бульона и тушить 5—7 мин. Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Чеснок измельчить. В кипящий бульон (около 2,5 л) положить зажарку, через 2—3 мин — огурцы. За 2—3 мин до готовности добавить в солянку кальмаров, оливки, чеснок, соль, специи и зелень.

#### СОВЕТ:

Чеснок в первые и вторые блюда, а также чесночную приправу, лучше закладывать сразу же после выключения огня, но пока пища еще находится в кастрюле, и выдерживать все в таком состоянии 3—4 минуты.



## Солянка рыбная белорусская

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г филе судака, 300 г огурцов, 1 средняя луковичка, 200 г капусты, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 300 г картофеля, 2 ч. л. уксуса, соль, специи, зелень по вкусу

Рыбное филе промыть, залить 3 л холодной воды и варить до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, затем добавить очищенные от кожицы и нарезанные соломкой огурцы, залить томатной пастой и 2 ст. л. бульона, тушить 5—7 мин. Капусту мелко нашинковать. Картофель очистить, нарезать дольками. В кипящий рыбный бульон положить капусту, варить 5 мин. Затем добавить картофель, лук с морковью и томатом, соль и варить, пока картофель не станет мягким. Перед тем как снять суп с огня, добавить специи, уксус и зелень. Дать солянке настояться 20—30 минут.

## Солянка сборная из речной рыбы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г судака или щуки, 300—400 г карпа, 200 г толстолобика, 1 крупная луковичка, 100 г моркови, 300 г соленых или маринованных огурцов, 3 ст. л. каперсов, 50—70 г оливок без косточек, 2 ст. л. томатной пасты, 2—3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, молотый черный перец на кончике ножа, соль, специи и зелень по вкусу

Рыбу промыть, очистить, залить 3 л холодной воды, добавить немного лука и специй и варить до готовности. Бульон процедить. Готовую рыбу остудить, нарезать небольшими кусками и освободить от костей. Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить в масле до прозрачности, затем добавить натертую на крупной терке морковь, томатную пасту, соль и пассеровать еще 6—8 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками, отжать рассол. В кипящий рыбный бульон положить зажарку, рыбу, огурцы, лавровый лист, перец и варить 10—15 мин. Перед тем как снять солянку с огня, положить в нее нарезанные оливки, зелень, каперсы и лимонный сок.

## Рыбная солянка с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700—800 г филе морского окуня, 3—4 ст. л. сушеных грибов или 300 г шампиньонов, 200 г белокачанной капусты, 150 г соленых огурцов, 4 ст. л. каперсов, 1 средняя луковица, 2—3 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла, 100 г маслин без косточек, 100—150 мл огуречного рассола, соль, специи, зелень по вкусу

Сушеные грибы замочить на 1—2 ч в холодной воде, затем отварить в 3—4 л воды до готовности (шампиньоны отварить без предварительного замачивания). Грибы нарезать небольшими ломтиками. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить 1 ст. л. масла и 2 ст. л. грибного бульона, размешать до получения однородной массы. Очищенный и измельченный лук спассеровать в оставшемся сливочном масле. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Рыбное филе нарезать кусочками. В грибной отвар положить сначала рыбу, через 5—7 мин — мелко нашинкованную капусту, огурцы, каперсы, лук, муку, соль и специи. За 5—10 мин до готовности ввести в солянку огуречный рассол и маслины. Подавать с мелко нарубленной зеленью.

---

## СОЛЯНКИ ГРИБНЫЕ И ОВОЩНЫЕ

---

### Солянка с вешенками

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г вешенок, 200 г капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Вешенки перебрать, промыть, очистить, отварить в 3 л воды, вынуть и нарезать соломкой. Картофель, морковь, сельдерей, лук

очистить. Картофель и корни нарезать кубиками, лук — полукольцами. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить корни, жарить еще 5 мин. Затем влить томатную пасту, немного грибного бульона и тушить 5—7 мин под крышкой. Капусту нашинковать, положить в кипящий грибной бульон, через 2—3 мин добавить картофель, а еще через 5 мин — тушеные с томатом овощи, нарезанные грибы, соль, специи. Через 3—5 мин снять солянку с огня, положить зелень. Подавать со сметаной.

## Солянка из овощей с сыром

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г капусты, 200 г моркови, 300 г картофеля, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 300 г помидоров, 100 г соленых огурцов, 200 г сулугуни или брынзы, 3 веточки петрушки, 3 веточки укропа, 3 веточки кинзы, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи, сметана по вкусу

Капусту нашинковать. Картофель, морковь, корень петрушки, лук очистить. Картофель нарезать дольками, корни — кубиками, лук мелко нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень вымыть и измельчить. Лук обжарить в масле до прозрачности, добавить корни и огурцы, жарить, помешивая, 5 мин. Затем выложить в сковороду нарезанные дольками помидоры и тушить 5—7 мин. В воду (3 л) положить нарезанный картофель, варить 10 мин. Добавить капусту, через 5 мин положить тушеные овощи, соль, специи, довести до кипения. Перед тем как снять с огня, добавить в солянку зелень и нарезанный сыр. Подавать со сметаной.

### СОВЕТ:

Для улучшения вкуса белокочанную капусту лучше тушить с водой, в которую добавлено немного уксуса.

## Солянка с цветной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г цветной капусты, 100 г моркови, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 3 ст. л. сушеных белых грибов, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г болгарского перца, 200 г спаржевой фасоли, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 5–6 веточек укропа, соль, специи, сметана по вкусу

Грибы промыть, залить на 30 мин водой, затем отжать и варить в 3 л воды до готовности. Грибы вынуть и нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь — кружочками. Спаржевую фасоль нарезать кусочками длиной 2—2,5 см. Перец очистить от семян, нарезать квадратиками. Муку поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить 1 ст. л. масла и 2 ст. л. бульона, тщательно перемешать до получения однородной массы. Лук нарезать, обжарить до прозрачности, добавить морковь, жарить еще 3—5 мин. Затем положить к овощам томатную пасту, болгарский перец и 2 ст. л. бульона, тушить около 5 мин. В грибной бульон положить картофель, варить 7—10 мин. Затем в солянку добавить цветную капусту, спаржевую фасоль, тушеные с томатом овощи и грибы, посолить, добавить специи. Довести до кипения и снять с огня. Подавать с зеленью и сметаной.

## Солянка грибная постная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



3 ст. л. сушеных грибов, 300 г шампиньонов, 300 г соленых огурцов, 200 г маринованных грибов, 100 г маслин без косточек, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, зелень по вкусу

Сушеные грибы промыть, замочить на 30—40 мин в воде, затем отварить в 1—1,5 л воды до готовности. Шампиньоны вымыть, очи-

стить, отварить в 2 л воды. Бульон от сушеных и свежих грибов смешать. Картофель вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле до прозрачности, добавить томатную пасту, сахар, нарезанные кубиками соленые огурцы, немного грибного бульона и тушить 5 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 5—7 мин добавить тушеные с томатом овощи, довести до кипения, варить 5 мин. Затем положить в солянку нарезанные маринованные грибы, отварные грибы, шампиньоны, маслины, лимонный сок и зелень. Варить 2—3 мин и снять с огня.

## Солянка по-деревенски со сметаной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г капусты, 100 г моркови, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 100 г болгарского перца, 300 г помидоров, 200 г баклажанов, 3 яйца, 3—4 веточки базилика, 3—4 веточки петрушки, 3—4 веточки укропа, 3—4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Картофель, корень петрушки, морковь очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать четверть-кольцами. Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, посыпать солью и через 20 мин промыть холодной водой, затем обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Лук обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить коренья, жарить 5 мин, затем ввести протертые через сито помидоры, болгарский перец, перемешать и тушить под крышкой около 5 мин. В кипящую воду (около 3 л) опустить картофель, через 7—10 мин положить капусту, довести до кипения. Добавить тушеные овощи, баклажаны, соль и специи, варить 5 мин. В солянку перед окончанием варки положить рубленые яйца и зелень. Дать готовой солянке настояться 20—30 мин. Подавать со сметаной.



# УХА

## Уха по-черноморски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г кефали, сардины или скумбрии, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу

Морковь, корень сельдерея и лук очистить. Коренья нарезать кружочками, лук — полукольцами. Лук обжарить в растительном масле. Коренья и лук положить в кипящую подсоленную воду, варить 7—10 мин, добавить размешанную в небольшом количестве воды муку, очищенную и нарезанную кусками рыбу, соль, специи и варить до готовности рыбы.

## Уха рыбацкая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



800 г мелкой речной рыбы, 300 г судака или щуки, 1 средняя луковица, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, соль, специи и зелень по вкусу

Мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть и разделить на 3 части. От чешуи можно не очищать. Одну часть залить холодной водой, посолить, довести до кипения и варить на медленном огне 30—40 мин. Бульон процедить и сварить в нем вторую часть рыбы. Снова процедить и сварить в бульоне третью

часть рыбы. В процеженный кипящий бульон опустить целую очищенную луковицу, очищенный и нарезанный дольками картофель и варить 15—20 мин. Щуку или судака очистить от костей и кожи, нарезать, положить в бульон, добавить очищенный и нарезанный кружочками корень петрушки, соль, специи и варить на слабом огне, снимая пену, пока рыба не будет готова. Перед подачей к столу посыпать уху мелко нарубленной зеленью.

## Уха рядовая из морской рыбы

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г филе трески, 200 г филе палтуса, 200 г филе морского окуня, 1 средняя луковица, 150 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

3 л воды довести до кипения, положить в нее очищенный и нарезанный кубиками картофель, морковь и корень петрушки. Лук измельчить, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить к овощам. Варить 10 мин. Филе рыбы промыть, нарезать кусками толщиной 3—4 см и положить в уху. Добавить соль и специи, варить до готовности рыбы. В готовую уху добавить мелко нарезанную зелень и оставить настояться на 20—30 мин.

## Уха из карпа

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300—400 г мелкой речной рыбы, 500—700 г карпа, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 50 г корня сельдерея, 2 ст. л. растительного масла, 4—5 веточек петрушки, соль и специи по вкусу

Мелкую рыбу выпотрошить, очистить, залить холодной водой и варить 30—40 мин на медленном огне. Затем бульон процедить. Карпа очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски.

Картофель и корни очистить. Картофель нарезать кубиками, корни натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить корни, жарить 2—3 мин. В кипящий бульон положить картофель и жарку, варить 7—10 мин. Затем добавить нарезанного карпа, соль, специи и варить до готовности рыбы (около 20 мин). Уху перед подачей посыпать нарезанной зеленью.

## Уха ростовская

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400—600 г судака, 300—400 г картофеля, 1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, 300 г помидоров, 2 ст. л. сливочного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Судака вымыть, очистить, выпотрошить, удалить жабры. Срезать филе. Голову, плавники, хвост, хребет положить в кастрюлю, залить холодной водой (около 3 л) и варить на медленном огне 40 мин. Бульон процедить, довести до кипения, положить нарезанный дольками картофель, разрезанную на 2 части луковицу, нарезанный кружочками корень петрушки и варить около 15 мин. Затем добавить в уху нарезанное кусками филе судака, посолить, добавить специи, протертые через сито помидоры и варить до готовности рыбы. В готовую уху положить сливочное масло и зелень.

## Уха по-дальневосточному из кальмаров

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г филе кальмаров, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, зелень, специи по вкусу

Кальмаров вымыть в холодной проточной воде, нарезать кольцами, залить холодной водой, добавить соль, душистый перец го



рошком, лавровый лист и варить 3—5 мин. Кальмаров вынуть, бульон процедить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле до прозрачности. Добавить томатную пасту и тушить еще 5 мин. Готовый процеженный бульон довести до кипения. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон вместе с очищенным и нарезанным кружочками корнем петрушки, посолить. Варить, пока картофель не станет мягким. Добавить в уху нарезанных кальмаров, лук, специи, зелень и снять с огня. Дать настояться 15—20 минут.

## Уха донская

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г судака или окуня, 200 г свежих помидоров, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в масле до прозрачности. Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, удалить жабры, нарезать кусками. Куски рыбы положить в кастрюлю, залить водой (2—2,5 л), немного посолить и поставить на небольшой огонь. Когда вода закипит, положить лук и разрезанные на 4 части помидоры. Через 5—7 мин помидоры вынуть, протереть через сито. Получившееся пюре вылить обратно в уху. Добавить соль, специи и зелень, варить 2—3 минуты.

## Уха рыбацкая с крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 кг мелкой речной рыбы, 1 крупная луковица, 100 г моркови, 100 г корня петрушки или сельдерея, 4—5 ст. л. пшена, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Мелкую рыбу выпотрошить, можно не очищать от чешуи. Рыбу положить в кастрюлю, залить 2,5 л холодной воды, немного по-

солить и варить на медленном огне около 1,5 ч. Бульон процедить. Коренья вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь и коренья, жарить 5—7 мин. Пшено перебрать, тщательно промыть, положить в кипящий рыбный бульон, варить около 15 мин. Добавить лук с кореньями, соль, специи и варить до готовности овощей. При подаче уху посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

## Уха с белым вином по-венгерски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г окуня или судака, 50 мл белого сухого вина, 1 маленькая луковица, 100 г болгарского перца, 50 г корня петрушки, 100 г моркови, 100 г помидоров, соль, специи и зелень по вкусу

Лук нарезать полукольцами. Морковь, корень петрушки, болгарский перец и помидоры вымыть. Коренья и помидоры нарезать кружочками. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Овощи сложить в кастрюлю, залить 2 л воды и варить на медленном огне 15—20 мин. Очищенное и нарезанное крупными кусками филе рыбы без кожи и костей посолить, залить в отдельной посуде вином на 15—20 мин. Затем переложить в отвар с овощами, добавить соль, специи и варить до готовности. Готовую уху посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Уха желтая

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г мелкой речной рыбы, 300 г карпа, 200 г картофеля, 200 г моркови, 100 г корня сельдерея,  $\frac{1}{2}$  ч. л. шафрана, соль, специи и зелень по вкусу

Мелкую рыбу промыть, выпотрошить. Карпа очистить, выпотрошить, удалить жабры, отрезать голову, плавники и хвост. Мелкую

рыбу и голову, хвост, плавники карпа залить 3 л холодной воды, немного посолить и варить на медленном огне около 1 ч. Затем бульон процедить. Картофель, морковь и сельдерей очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий овощной бульон и варить 7—10 мин. Затем добавить в уху куски карпа, соль, специи, шафран и варить до готовности рыбы. Готовую уху посыпать мелко нарезанной зеленью.

#### СОВЕТ:

Размораживать мороженую рыбу лучше при комнатной температуре: так в ней сохранится больше ценных питательных веществ.

## Уха хлебная

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г пшеничного хлеба, 500 г мелкой рыбы, 500 г судака, 1 средняя луковица, 1 яичный желток, 1 ст. л. уксуса, соль, специи и зелень по вкусу

Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, посыпать мелко нарезанным луком, специями, залить холодной водой (2—2,5 л) и варить на слабом огне 15—20 мин, снимая пену. Бульон процедить, добавить очищенное от кожи и костей мясо судака, нарезанное на кусочки. Варить 15 мин. Желток растереть с уксусом, добавить 1—2 ст. л. бульона, размешать до получения однородной массы и вылить получившийся соус в бульон. Добавить соль, специи, зелень, варить еще 2—3 мин. Хлеб нарезать брусочками, слегка поджарить на сухой сковороде. При подаче в тарелку положить ломтики поджаренного хлеба и залить ухой с кусками судака.

#### СОВЕТ:

Куски рыбы при варке сохраняют форму, если на ее коже сделать по 2—3 надреза ножом.

## Уха с рыбными фрикадельками

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 50 г моркови, 2 ст. л. сливочного масла, 2 кружочка лимона, соль, специи и зелень по вкусу

*Для фрикаделек:* 300 г филе щуки или судака, 1 ломоть белого батона толщиной 1,5–2 см, 1 яйцо, 1 ст. л. сливок, соль, специи по вкусу

Филе рыбы пропустить 2—3 раза через мясорубку вместе с размоченным в воде батонem, добавить яйцо, сливки, соль, специи и тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки.

В 2 л воды отварить фрикадельки до готовности, вынуть. Затем в кипящий бульон положить очищенные и нарезанные кубиками коренья, варить 5—7 мин. Добавить нарезанный полукольцами и обжаренный в сливочном масле лук. Когда овощи будут готовы, положить в бульон фрикадельки, соль, специи, лимон и мелко нарезанную зелень.

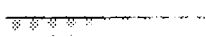
## Уха с чесноком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г карпа, 500 г карасей, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 2–3 зубчика чеснока, 400 г картофеля, 5–6 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Рыбу вымыть, очистить, удалить жабры, выпотрошить, нарезать крупными кусками. В кастрюлю положить нарезанную рыбу, залить 3 л воды и варить около 1 ч на слабом огне, снимая пену. Затем рыбу осторожно вынуть, бульон процедить. Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь нарезать кружочками. В кипящий бульон положить картофель и морковь, целую луковицу и варить 10 мин. Мясо отварной рыбы осторожно отделить от костей и положить в бульон, добавить соль, специи. Чеснок и зелень измельчить, добавить в уху в самом конце приготовления.



## Уха днепроvская

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г мелкой речной рыбы, 300 г сома, судака или щуки, 1 маленькая луковица, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 20—40 г сала, 6—7 веточек укропа, 4 ст. л. риса, соль, зеленый лук и специи по вкусу

Мелкую рыбу вымыть, выпотрошить, положить в 2 л воды.  $\frac{1}{2}$  луковицы обжарить на сковороде без масла и добавить к мелкой рыбе. Коренья очистить, нарезать кружочками и добавить через 20 мин после закипания бульона. Варить 30—40 мин на слабом огне. Готовый бульон охладить и процедить. Рис промыть. Картофель очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, положить рис, а через 5—7 мин — картофель, варить 10—15 мин. Затем добавить очищенное от костей и кожи филе сома, соль, специи, довести до кипения. Укроп измельчить, нарубить с салом и положить в уху. При подаче посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

## Уха из толстолобика

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700 г толстолобика, 500 г картофеля, 300—400 г помидоров, 50 г корня сельдерея, соль и специи, зелень по вкусу

Толстолобика вымыть, очистить, выпотрошить, удалить жабры. Голову, хвост, плавники отрезать, положить в кастрюлю, залить 3,5—4 л воды и варить на медленном огне около 40 мин. Бульон процедить. Картофель и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в рыбный бульон, посолить и варить до полуготовности. Рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в кипящую уху и на медленном огне варить 10—15 мин. Перед тем как снять уху с огня, положить в нее зелень, специи и нарезанные кружочками помидоры.

## Уха из хека с отварным яйцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г филе хека, 600 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 2 яйца, соль, специи и зелень по вкусу

Рыбу вымыть, нарезать кусками, положить в 3 л холодной воды и варить на медленном огне до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, луковицу разрезать на 4 части. В кипящий бульон положить картофель, морковь и лук, посолить, добавить специи и варить до готовности. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кружочками. В суп при подаче положить кружочек отварного яйца и кусок рыбы, посыпать мелко нарезанной зеленью.

## Уха из сома

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г костей сома (включая голову и хвост), 500 г филе сома, 300—400 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 4—5 веточек петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Голову и хвост сома разрубить на несколько частей, кости промыть, залить 2 л холодной воды и варить 30—40 мин. Бульон процедить. Филе вымыть, нарезать кусками, положить в бульон вместе со специями, варить на слабом огне 15 мин. Куски рыбы осторожно вынуть, бульон процедить. Картофель и морковь очистить, вымыть. Картофель нарезать брусочками, морковь натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, жарить еще 5—7 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 5—7 мин добавить обжаренные овощи, соль и специи. Варить, пока картофель не станет мягким. Добавить куски рыбы и зелень. Дать ухе настояться 20—30 минут.

## Уха с зеленым горошком

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



800 г рыбы (карп, карась, налим, судак), 1 средняя луковица, 150–200 г моркови, 50 г корня петрушки, 400 г картофеля, 150 г зеленого горошка, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Очищенную промытую рыбу опустить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить половину моркови, корень петрушки, лук, соль и варить до готовности. Когда рыба станет мягкой, осторожно вынуть ее, отделить мясо от костей. Бульон процедить. Картофель и оставшуюся морковь очистить, нарезать кубиками, положить в кипящий бульон, добавить морковь, соль, специи и варить до готовности картофеля. Затем положить в суп горошек, мясо рыбы, довести до кипения и добавить зелень. Подавать уху со сметаной.

### СОВЕТ:

При варке традиционной русской ухи свежую речную рыбу нужно выпотрошить, удалить жабры, промыть, но не очищать от чешуи. Залить рыбу холодной водой и нагревать на медленном огне, чтобы уха закипела через 30–35 мин. При медленном нагревании чешуя растворяется, придавая ухе особый аромат и густоту. Уха будет готова через 3–5 мин после начала кипения.

## Царская уха

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г филе лосося, 200 г филе форели или горбуши, 150–200 г куриных костей, 100 г корня петрушки или сельдерея, 7–10 веточек петрушки, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, соль и специи по вкусу

Куриные кости промыть, залить 2,5–3 л кипящей воды и варить 40–60 мин. Кости удалить, бульон процедить. Корень петрушки

или сельдерея очистить, нарезать кубиками. Рыбное филе вымыть, нарезать кусочками 2 × 2 см, положить в кипящий бульон. Добавить коренья, очищенную целую луковицу, измельченный чеснок, соль, специи, варить до готовности рыбы. Перед тем как снять уху с огня, луковицу вынуть, добавить мелко нарезанную петрушку. Уху подавать с гренками из белого хлеба.

## Уха двойная

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г мелкой речной рыбы, 400 г окуня, 1 средняя луковица, 100 г риса, 100 г моркови, 5–7 веточек укропа, соль, специи по вкусу

Мелкую рыбу перебрать, выпотрошить, залить 3 л холодной воды и варить 40 мин. Рыбу вынуть, бульон процедить. В кипящий бульон всыпать промытый рис, варить 7—10 мин на медленном огне. Окуня очистить, выпотрошить, нарезать кусками, добавить в бульон вместе с очищенной целой луковицей и нарезанной кружочками морковью, положить соль, специи. Варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанный укроп.





# КАПУСТНЯКИ

## Капустняк сборный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г свиных ребер, 400—500 г картофеля, 100 г моркови, 150 г ветчины, 400 г квашеной капусты, 100 г пшена, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 3—4 веточки укропа, 2 маленькие луковицы, 3—4 веточки петрушки, 1 лавровый лист, соль, сахар и перец по вкусу

В кастрюлю с холодной водой положить промытые ребрышки, довести до кипения, снять пену. К мясу добавить 1 целую очищенную луковицу и варить 1—1,2 ч, затем положить в бульон целый очищенный картофель, варить до готовности картофеля. Затем картофель и мясо вынуть. Мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить, довести до кипения, засыпать промытое пшено, отжатую квашенную капусту, лавровый лист и варить на среднем огне, пока пшено не будет готово. Оставшуюся луковицу мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Лук поджарить на растительном масле, добавить морковь, 3 ст. л. бульона, сахар, специи и томатную пасту, тушить 7—10 мин. Картофель размять в пюре, добавить в зажарку, перемешать и положить все содержимое сковороды в капустняк. Добавить нарезанное мясо и ветчину, посолить, поперчить, варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить нарезанную зелень. Капустняк дать настояться 20—30 мин. Подавать с ржаным хлебом, натертым чесноком.

## Капустняк запорожский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г свинины, 500–600 г квашеной капусты, 300–400 г картофеля, 1 крупная луковица, 50 г пшена, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 мл растительного масла, 30 г сала, 1 зубчик чеснока, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Свинину промыть, нарезать небольшими кусками, залить 3,5–4 л холодной воды и варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук и коренья очистить. Лук нарезать мелкими кубиками, коренья — тонкой соломкой. Лук обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить морковь и корень петрушки, жарить еще 3–5 мин. Квашеную капусту отжать, можно промыть в холодной воде, выложить в разогретое растительное масло, перемешать и тушить под крышкой до полуготовности. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным чесноком и зеленью. Бульон довести до кипения, положить в него картофель и промытое пшено, варить 15 мин. Затем добавить тушеную капусту и варить еще 10–15 мин. Перед окончанием варки ввести пассерованные лук и коренья, растертое с чесноком и зеленью сало, специи, соль. При подаче положить в тарелку кусок свинины и сметану.

## Капустняк украинский

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г свинины, 600 г квашеной капусты, 300–400 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1–2 зубчика чеснока, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Свинину залить 3–4 л холодной воды и варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками, бульон процедить. Квашеную капусту отжать, мелко нарезать,

выложить на сковороду в разогретое растительное масло, перемешать и тушить до готовности. Муку обжарить на сухой сковороде до коричневого оттенка, добавить 2 ст. л. бульона и перемешать, чтобы не было комочков. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить морковь и жарить еще 5—7 мин. Затем добавить разведенную муку. Бульон довести до кипения, положить в него картофель, через 5—7 мин добавить квашеную капусту и лук с морковью, посолить. Перед тем как снять с огня, добавить в капустняк зелень, специи, измельченный чеснок и куски свинины. Подавать со сметаной и ржаным хлебом.

## Капустняк грибной по-гуцульски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г свиных костей, 300 г свежих грибов, 300 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 50 г перловой крупы, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г копченой колбасы, соль, специи и зелень по вкусу

Кости промыть, залить 3 л холодной воды и варить 1—1,5 ч. Затем кости вынуть, бульон процедить. Квашеную капусту отжать, положить на сковороду, залить 100 мл бульона и тушить до готовности. Перловую крупу промыть, залить водой, оставить на 30—40 мин, затем отварить в отдельной посуде до готовности. Грибы промыть, очистить, положить в мясной бульон и варить до готовности. Затем добавить в бульон капусту. Лук нарезать полукольцами, пассеровать в сливочном масле с мукой и томатной пастой и добавить в капустняк. Через 5—7 мин положить отварную перловую крупу, нарезанную соломкой копченую колбасу, соль, специи. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень.

### СОВЕТ:

Если на основе бульона в дальнейшем будет вариться какое-то другое блюдо, то бульон лучше недосолить.

## Капустняк с сушеными грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600 г квашеной капусты, 4 ст. л. сушеных белых грибов, 100 г моркови, 300 г картофеля, 100 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 крупная луковица, 3–4 ст. л. растительного масла, 5–6 веточек укропа, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, сахар, специи по вкусу

Грибы промыть, залить теплой водой и оставить на 2–4 ч, затем отварить до готовности в 3–4 л воды. Грибы вынуть, нарезать кусочками, отвар процедить. Квашеную капусту промыть, измельчить, залить 100 мл грибного бульона, добавить лавровый лист, душистый перец горошком и немного сахара, тушить на среднем огне до готовности, периодически перемешивая. Картофель и коренья очистить. Картофель нарезать дольками, коренья — соломкой. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Затем добавить морковь, корень сельдерея и петрушки, жарить еще 5 мин. В кипящий грибной бульон положить картофель, через 7–10 мин добавить капусту, лук с кореньями, соль, специи и грибы. Варить до готовности. Перед выключением добавить мелко нарезанный укроп.

## Капустняк с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



600–700 г квашеной капусты, ½ стакана сухой фасоли, 5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня пастернака, 1 средняя луковица, 400–500 г картофеля, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 3–4 ч, затем варить в 3 л воды до готовности. Отвар слить в отдельную посуду. Картофель и коренья очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь, сельдерей и пастернак — соломкой. Лук нарезать полукольцами.

обжарить в сливочном масле. Добавить нарезанные коренья, жарить 5—7 мин. Затем добавить томатную пасту, 2—3 ст. л. отвара фасоли и тушить еще 3—5 мин. Квашеную капусту промыть, мелко порезать, немного обжарить в сливочном масле, затем добавить лавровый лист, душистый перец, сахар, немного воды и тушить 15—20 мин. В кипящий фасолевый отвар положить картофель, через 10 мин добавить тушеную капусту, пассерованный лук с кореньями, соль, специи, фасоль и варить до готовности. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

## Капустняк с гречневой крупой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г говяжьих костей, 600 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 50 г сала, 2 ст. л. сливочного масла, 1 стакан гречневой крупы, соль, специи по вкусу

Кости промыть, залить 3 л воды и варить 1,5 ч. Кости удалить, бульон процедить. Сало мелко нарезать, обжарить на сковороде, добавить отжатую и промытую квашеную капусту, 100 мл бульона и тушить до готовности, периодически перемешивая. Лук обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить нарезанные соломкой или натертые на крупной терке морковь и корень петрушки. Гречневую крупу перебрать, промыть, положить в кипящий бульон, варить 5—7 мин на среднем огне. Затем добавить капусту, обжаренные с луком коренья, соль, специи и варить до готовности.



# ЩИ

---

## ЩИ МЯСНЫЕ

---

### Щи суточные

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700–800 г квашеной капусты, 400 г свинины, 300 г говяжьих костей, 150 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 5 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, соль, специи, зелень по вкусу

Мясо и кости промыть, залить 3 л холодной воды и варить до готовности. Кости удалить, мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета. Лук нарезать полукольцами, корень петрушки и морковь — тонкими ломтиками. Лук обжарить в сливочном масле, затем добавить морковь и корень петрушки. Через 3—5 мин положить к овощам томатную пасту, муку, масло, тушить 20 мин. В кипящий бульон положить отжатую квашеную капусту, тушенные с томатом овощи, мясо, соль, специи, довести до кипения и снять с огня. Щи будут вкуснее на вторые сутки. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

#### СОВЕТ:

Отварные куски мяса до употребления лучше держать в закрытой посуде, в небольшом количестве бульона, полученного при варке.

## Щи по-царски в горшочках

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



700–800 г белокочанной капусты, 300 г говяжьих костей, 150 г сала, 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, соль, специи и зелень по вкусу

Кости промыть, залить 1,5 л воды и варить 1,5 ч. Кости удалить, бульон процедить. Капусту мелко нашинковать, морковь нарезать соломкой, лук — небольшими кубиками. Сало нарезать брусочками и жарить на сковороде, пока часть жира не вытопится и сало не станет прозрачным. Лук обжарить с салом, через 3—5 мин добавить морковь и картофель, жарить 5 мин, периодически перемешивая. Бульон довести до кипения, разлить в горшочки. Жаренные с салом овощи и капусту разложить по горшочкам, посолить, добавить специи, поставить в духовку и томить, пока картофель и капуста не станут мягкими. Щи подавать в горшочках, украсив мелко нарезанной зеленью. В качестве гарнира желательно подавать гречневую кашу, запавленную сливочным маслом.

## Щи из свежей капусты с помидорами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г говядины или телятины, 200 г свиных ребрышек, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г капусты, 1 маленькая луковица, 300 г картофеля, 200–300 г помидоров, 3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, щепотка тмина, соль, специи, зелень по вкусу

Ребрышки промыть, залить 3—3,5 л холодной воды, добавить лавровый лист, душистый перец и варить 30 мин. Затем в кипящий бульон положить мясо и варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусками. Снять мясо с ребрышек, нарезать. Бульон процедить. Картофель, морковь, корень

петрушки, лук очистить. Картофель нарезать кубиками, коренья — соломкой, лук — полукольцами. Лук немного обжарить в растительном масле. Добавить коренья, 2—3 ст. л. бульона, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, тушить под крышкой 5—7 мин. В кипящий бульон положить картофель и мелко нашинкованную капусту, через 7—10 мин добавить тушеные овощи, соль, специи. Довести до кипения, добавить щепотку тмина и зелень, через 2—3 мин снять с огня.

## Щи из телятины по-белорусски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г квашеной капусты, 200 г телятины, 200 г нежирной ветчины, 200 г костей от копченого мяса, 50 г сала, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, 100 г корня петрушки, 20—30 г корня сельдерея, 50 мл капустного рассола, щепотка тмина, щепотка кориандра, соль, сахар, перец, зелень по вкусу

Кости залить 2 л холодной воды, варить 30 мин, затем кости удалить. Положить телятину и варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Капусту мелко нарубить. Сало обжарить на сковороде до вытапливания жира. Капусту положить к салу, жарить 5—10 мин, помешивая, затем добавить капустный рассол и тушить 10—15 мин. Ветчину нарезать соломкой. Лук и коренья очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. В кипящий бульон положить капусту, через 5 мин — лук с кореньями, нарезанное мясо и ветчину, соль, сахар, перец, тмин, кориандр. Довести до кипения, варить 3—5 мин и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

### СОВЕТ:

Чтобы бульон дольше оставался прозрачным, надо подогревать его в открытой кастрюле на слабом огне и, как только он закипит, снять с огня.



## Щи с копченостями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



100 г костей от копченого мяса, 200 г копченой куриной грудки, 300 г бекона, 300 г квашеной капусты, 100 г моркови, 100 г репы, 50 г корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи, сметана, зелень по вкусу

Кости от копченого мяса залить 2—2,5 л воды и варить 40—60 мин. Затем кости удалить. Бекон нарезать соломкой, обжарить на сковороде, чтобы жир немного растопился. Добавить капусту, перемешать, жарить 5—7 мин. Затем влить немного бульона и тушить капусту до мягкости. Коренья очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, специи, тушить 5—8 мин. Куриную грудку нарезать небольшими ломтиками. В кипящий бульон опустить обжаренную с беконом квашеную капусту, довести до кипения, добавить куриную грудку, коренья, соль, специи. Варить около 10 мин, снять с огня. Подавать с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

## Щи по-грузински

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



400 г квашеной капусты, 300 г говядины, 50—70 г сулугуни, 300 г сосисок, 100 мл белого сухого вина, щепотка мускатного ореха, соль, специи, зелень по вкусу

Говядину промыть, залить 2 л холодной воды и варить на слабом огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Капусту измельчить, промыть под проточной водой и отжать. Капусту положить в бульон, добавить нарезанный мелкими кубиками сулугуни, варить 7—10 мин. Сосиски очистить, нарезать кружочками или соломкой, опустить в щи. Добавить соль, специи, мускатный орех, белое вино, нарезанное мясо, довести до кипения и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

## Щи по-фински

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г баранины, 300 г свежей капусты, 50 г сала, 1 средняя луковица, 300 г картофеля, 50–70 г копченой колбасы, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Баранину промыть, залить 3 л воды и варить до готовности. Мясо вынуть и нарезать ломтиками. Бульон процедить. Капусту нарезать соломкой, положить на сковороду с растительным маслом, добавить сало, нарезанное брусочками, и нашинкованный полукольцами лук, закрыть сковороду крышкой и тушить на медленном огне до полуготовности. Картофель очистить и нарезать кубиками. В кипящий бульон положить тушеную капусту, через 5 мин добавить картофель, нарезанную соломкой копченую колбасу, измельченный чеснок, соль, специи и варить до готовности.

## Щи сборные

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говядины, 300 г куриных окорочков, 200 г ветчины, 500 г квашеной капусты, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи, зелень по вкусу

Куриные окорочка положить в 3–3,5 л холодной воды, добавить душистый перец, лавровый лист и варить до готовности. Мясо вынуть, удалить кости, нарезать кусками. В горячий бульон положить говядину и на медленном огне варить до готовности, вынуть, нарезать маленькими кусочками, бульон процедить. Квашеную капусту отжать, положить в сковороду с небольшим количеством масла и тушить до мягкости. Лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть. Лук мелко нарезать, морковь и петрушку натереть на крупной терке. Лук обжарить в сливочном масле, добавить коренья, жарить еще 5–7 мин. Ветчину нарезать соломкой. В бульон положить мясо и ветчину, довести до кипения, добавить

тушеную капусту, лук с кореньями, соль и варить 10 мин. Затем положить в щи специи, измельченный чеснок, варить 7—10 мин на слабом огне. Готовые щи подавать с мелко нарезанной зеленью и ржаным хлебом.

## Щи из ревеня

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



5—6 стеблей ревеня с листьями, 300—400 г картофеля, 200—300 г куриных костей, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, специи, зелень по вкусу

Куриные кости залить 2 л холодной воды, варить до готовности. Кости удалить. Бульон процедить. Ревень вымыть, нашинковать. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кипящий бульон. Через 5 мин добавить ревеня, специи, соль, варить до готовности. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками, положить в щи. Добавить сметану, мелко нарезанную зелень и тщательно перемешать.

## Щи кислые с грибами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г квашеной капусты, 200 г свинины, 4 ст. л. сушеных грибов, 1 средняя луковица, 50 г сала, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи, сметана по вкусу

Свинину промыть, залить 3 л холодной воды и варить на медленном огне до готовности с душистым перцем и лавровым листом. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Грибы перебрать, замочить в воде на 2—3 ч, затем отварить до готовности, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить грибы, нарезанное соломкой сало и жарить еще 7—10 мин. В кипящий бульон поло-

жить квашеную капусту, через 5—8 мин добавить лук с грибами и салом, мясо, соль, специи и варить до готовности. Перед выключением добавить зеленый лук. Подавать со сметаной.

#### СОВЕТ:

Мороженое мясо, освобожденное от упаковки, не следует размораживать в воде: она будет вымывать из мяса сок и питательные вещества.

## Щи боярские

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г говядины, 200 г свинины, 150 г куриных сердечек, 3 ст. л. сухих грибов, 300 г квашеной капусты, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 5 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 5—6 веточек петрушки, соль, сахар, специи, сметана по вкусу

Грибы промыть, замочить на 2 ч, затем отварить в 3,5 л воды до готовности. Грибы вынуть, нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Куриные сердечки промыть, отварить до готовности в отдельной посуде, нарезать кусочками. Лук, морковь, корень сельдерея и петрушки очистить. Лук нарезать полукольцами, коренья — соломкой. Лук обжарить в оставшемся растительном масле до золотистого цвета, добавить коренья, томатную пасту, 2—3 ст. л. бульона, сахар и тушить под крышкой около 20 мин. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить до золотистой корочки, добавить воду, соль, специи и тушить до готовности. Капусту мелко на рубить, выложить на сковороду, добавить 100 мл бульона и тушить до мягкости. В кипящий грибной бульон положить капусту, через 3—5 мин добавить тушеные с томатом овощи, грибы, сердечки, мясо, соль, специи и варить до готовности. Зелень вымыть, мелко нарезать и вместе с измельченным чесноком положить в готовые щи в самом конце варки. Щи подавать со сметаной.

## Щи из свежей капусты с пшеном и колбасой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



200 г куриных костей, 200 г ветчины или копченой колбасы, 200 г корня сельдерея, 300 г моркови, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, 300 г капусты, 100 г пшена, соль, специи и зелень по вкусу

Куриные кости промыть, залить 2,5—3 л воды и варить 40 мин. Затем кости удалить, бульон процедить. Сельдерей, морковь и лук очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить коренья и жарить еще 5—7 мин. Пшено положить в кипящий куриный бульон и варить 20 мин. Затем добавить нашинкованную капусту, жареный лук с морковью и сельдереем, положить соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять щи с огня, добавить нарезанную тонкими ломтиками колбасу и зелень.

## Щи по-уральски с овсяными хлопьями

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



5 ст. л. овсяных хлопьев, 150—200 г свиных или говяжьих костей, 300 г квашеной капусты, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, соль, специи и зелень по вкусу

Кости промыть, залить 2—2,5 л воды, варить до готовности. Кости удалить, бульон процедить. Коренья и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Капусту промыть, отжать, добавить в бульон, варить 5—7 мин. Затем добавить обжаренные лук и коренья, соль, специи, варить около 10 мин. В отдельной посуде сварить овсяные хлопья, добавить в щи вместе с зеленью и толченым чесноком.

# ЩИ РЫБНЫЕ

---

## Щи из щуки с квашеной капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г щуки, 400 г квашеной капусты, 3–4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 1 ст. л. муки, 2 яйца, соль, специи, зелень, сметана по вкусу

Щуку вымыть, очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности в растительном масле. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку. Капусту отжать, положить на сковороду с оставшимся разогретым сливочным маслом, добавить пассерованный с мукой лук, тушить 15–20 мин на слабом огне. 2,5–3 л воды довести до кипения, положить туда капусту, варить 20 мин. Затем добавить рыбу, соль, специи и варить до готовности на слабом огне. Готовые щи подавать с отваренными вкрутую и нарезанными дольками яйцами, рубленой зеленью, сметаной.

---

# ЩИ ОВОЩНЫЕ

---

## Щи с фасолью

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



½ стакана сухой фасоли, 300 г квашеной капусты, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, соль, сахар, специи, сметана, зелень по вкусу

Фасоль замочить на 2–3 ч в холодной воде и отварить. В квашеную капусту положить масло, томатную пасту, сахар, влить не-

много горячей воды и тушить до мягкости. Незадолго до готовности добавить обжаренные морковь, корень петрушки, лук и все перемешать. После этого капусту положить в кастрюлю к отвару с фасолью, заправить специями, солью и прокипятить. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

## Щи зеленые

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300–400 г картофеля, 200 г молодых побегов крапивы, 200 г листьев щавеля, 6 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу

Молодую крапиву промыть, ошпарить кипятком и нарезать небольшими полосками. Щавель перебрать, промыть, залить кипятком на 1–2 мин, затем воду слить. Картофель очистить, нарезать брусочками и отварить в отдельной посуде в 1,5 л воды. В картофельный отвар опустить крапиву, щавель, зеленый лук, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить в щи отваренные вкрутую и нарезанные дольками яйца, лимонный сок и горчицу.

## Щи со щавелем по-деревенски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



500 г картофеля, 1 крупная луковица, 4–5 ст. л. растительного масла, 300 г листьев щавеля, 100 г корня петрушки, 5–6 веточек укропа, соль и специи по вкусу

Картофель очистить и отварить целиком, вынуть, остудить, нарезать кубиками. Отвар процедить. Листья щавеля промыть, нарезать полосками. Лук очистить, мелко нарубить, корень петрушки натереть на терке. Лук и корень петрушки залить небольшим количеством отвара, добавить растительное масло, специи, соль и тушить 5–7 мин. Затем влить оставшийся картофельный от-

вар, добавить картофель и нарезанный щавель, довести до кипения. В готовые щи добавить мелко нарезанный укроп.

## Щи с репой и шампиньонами

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г шампиньонов, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 150–200 г репы, 2 ст. л. томатной пасты, 400 г квашеной капусты, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, сахар и специи по вкусу

Грибы промыть, очистить, отварить в 2,5–3 л воды до готовности, затем вынуть, нарезать кусочками, обжарить в растительном масле. Капусту отжать, мелко нарезать, положить в кипящий грибной бульон и варить до готовности. Лук, репу, морковь и корень петрушки очистить. Коренья нарезать соломкой, лук — мелкими кубиками. Обжарить лук в масле до золотистого цвета, добавить коренья, томатную пасту, сахар, муку, специи, 2 ст. л. бульона и тушить 10–15 мин. Тушеные овощи и грибы положить в щи, добавить соль и специи, довести до кипения и варить на медленном огне 5–7 минут.

## Щи с грибами по-монастырски

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



4 ст. л. сушеных белых грибов, 300–400 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 100 г перловой крупы, 200 г моркови, 1 средняя луковица, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи, сметана, зелень по вкусу

Грибы залить водой и оставить на 3–4 ч, затем отварить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими кубиками и обжарить в сливочном масле 5–7 мин. Добавить морковь, 3–4 ст. л. грибного бульона и тушить 7–10 мин. Перловую крупу промыть, залить на 2 ч водой, затем промыть еще раз и варить до готовности в отдельной



посуде. Картофель очистить и нарезать кубиками. В кипящий грибной бульон положить картофель и отжатую капусту, варить 10—15 мин. Затем добавить тушенную с луком морковь, отварную перловую крупу, грибы, соль, специи и варить до готовности. Подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью лука и укропа.

#### СОВЕТ:

Чтобы говядина сварилась быстрее, ее можно с вечера натереть горчицей или порошком горчицы, а перед варкой хорошо промыть в холодной воде.

## Щи с опятами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:



300 г свежих опят или 5—6 ст. л. сушеных, 400 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, 100 г моркови, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи, сметана, зелень по вкусу

Грибы вымыть, очистить. Сушеные грибы залить водой и оставить на 2—3 ч, затем отварить в 3 л воды до готовности, вынуть и нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Лук и морковь очистить. Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами, обжарить в половине растительного масла, добавить муку и тщательно перемешать. Капусту отжать, обжарить в растительном масле, постоянно помешивая, затем добавить немного грибного бульона и тушить на среднем огне под крышкой до готовности. Грибной бульон довести до кипения, положить в него обжаренные лук и морковь, через 5 мин добавить капусту, грибы, соль, специи и варить до готовности. Когда щи будут готовы, добавить мелко нарезанную зелень. Дать настояться 20—40 мин. Подавать со сметаной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первые блюда отличаются удивительным разнообразием. В этой книге вы найдете массу рецептов первых блюд из разных уголков мира. Во всех национальных кухнях есть свои, особенные рецепты, которые могут очень сильно отличаться как набором ингредиентов, так и способом приготовления. В русской и украинской кухнях наиболее распространенными считаются борщи, солянки, уха, окрошки и свекольники. На Кавказе предпочтение отдают острым супам, таким например, как харчо. В Западной Европе популярны супы-пюре и супы-похлебки. При таком разнообразии практически каждый день можно готовить новый суп. Он превратит обычный обед в настоящий праздник вкуса. Приготовленные на мясном, рыбном или овощном бульоне, супы наполнят ваш дом восхитительными ароматами. В книге вы найдете базовые рецепты украинского борща и солянки, тыквенного крем-супа и нежного куриного супа с рисом, сладких супов с фруктами и сытных сырных с гренками и зеленью. Для каждого случая и сезона здесь найдутся десятки рецептов ароматных первых блюд. Приятного аппетита!

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	5
----------------	---

## БОРЩИ

Борщи на мясном бульоне.....	7
Борщ украинский классический .....	7
Борщ «Огонек» .....	8
Борщ по-смоленски .....	8
Борщ ароматный с курицей .....	9
Борщ старолитовский .....	10
Борщ гетманский .....	11
Борщ со свежими грибами .....	12
Борщ волынский .....	12
Борщ московский .....	13
Борщ украинский зеленый .....	14
Борщ белорусский .....	14
Борщ с грудинкой или корейкой .....	15
Борщ с редькой .....	16
Борщ с уткой и сосисками .....	16
Борщ со щавелем .....	17
Борщ с «ушками» .....	18
Борщ с копченым гусем или уткой .....	19
Борщ с острыми гренками .....	19
Борщ львовский .....	20
Борщ полтавский с галушками .....	21
Борщ с фасолью и фрикадельками .....	22
Борщ флотский .....	22
Борщ киевский .....	23
Борщ сибирский .....	24
Борщ со свиным языком по-польски .....	25
Борщ по-молдавски .....	25
Борщ селянский .....	26

Борщ по-болгарски .....	27
Борщ с потрохами .....	28
Борщ запорожский .....	29
Борщ сборный .....	30
Борщ со щавелем и крапивой .....	30
Борщ с консервированной фасолью и салом .....	31
Борщ из сельдерея .....	32
Борщ с уткой и помидорами .....	32
Борщ с салом .....	33
Борщ со свиной и белыми грибами .....	34

Борщи рыбные .....	35
Борщ весенний зеленый с рыбой .....	35
Борщ с карасями .....	36
Борщ с кальмарами .....	36

Борщи вегетарианские .....	37
Борщ русский постный .....	37
Борщ с фасолью .....	38
Борщ волынский с грибами .....	38
Борщ по-польски .....	39
Борщ без картофеля .....	39
Постный борщ с грибами и квашеной капустой .....	40
Борщ с грибами и черносливом .....	41
Борщ днепровский .....	41
Борщ с морской капустой .....	42
Борщ из свеклы и крапивы .....	42
Борщ луковый .....	43
Постный борщ «Рубиновый» .....	43
Борщ с ревенем .....	44

Борщ с грибами по-кубански .....	44
Борщ с опятами .....	45

## СУПЫ

Супы мясные .....	46
Суп с индейкой и овощами .....	46
Суп куриный с кукурузой .....	47
Куриный суп с фасолью .....	47
Харчо .....	48
Быстрый мясной суп .....	48
Греческий суп с фрикадельками .....	49
Суп с говядиной .....	50
Суп с курицей и сыром .....	50
Суп куриный с гречневой крупой .....	51
Куриный суп с жареной вермишелью .....	51
Чесночный суп со свининой .....	52
Суп пряный с бараниной .....	53
Суп рисовый с фрикадельками .....	53
Харчо с говядиной .....	54
Суп «Фантазия» .....	54
Суп с помидорами и белой фасолью по-итальянски .....	55
Суп с копченостями .....	56
Деревенский суп-рагу .....	56
Гороховый суп с сердечками .....	57
Капустный суп «Крестьянский» .....	57
Куриный суп с горошком .....	58
Суп с уткой и помидорами .....	59
Сырный суп .....	59
Суп с тыквой .....	60
Гречневый суп .....	60
Суп с крапивой .....	61
Гороховый суп с копченостями .....	61
Томатный суп с рисом и фрикадельками .....	62
Суп цветной летний .....	63
Суп с фасолью .....	63
Супы рыбные .....	64
Суп с рыбными фрикадельками .....	64
Финский рыбный суп .....	64
Рыбный суп с оливками .....	65

Рыбный суп с эстрагоном .....	66
«Ленивый» рыбный суп .....	66
Сливочный суп с семгой .....	67
Суп из щуки .....	67
Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком .....	68
Суп из морского окуня .....	69
Суп рыбный со сметаной и лимоном .....	69
Суп рыбный с тмином .....	70
Рыбный суп из сардин .....	70
Рыбный суп с гречневой крупой .....	71
Суп рыбный с грибами .....	71
Суп с крабовыми палочками .....	72
Суп из пиленгаса .....	72

Супы грибные .....	73
Крестьянский суп с грибами .....	73
Грибной суп с кабачками в горшочках .....	74
Суп грибной по-польски .....	74
Молочный суп с шампиньонами .....	75
Грибной суп «Бархатный» .....	75
Грибной суп с баклажанами .....	76
Грибной бульон с луком .....	76
Суп с грибами, курицей и сыром .....	77
Суп из свежих грибов с желтком .....	78
Грибной суп с имбирем .....	78
Суп из лисичек .....	79
Суп с кабачками и грибами .....	79
Суп из свежих опят .....	80
Суп гороховый с шампиньонами .....	80

Супы овощные .....	81
Постный харчо .....	81
Луковый суп с капустой .....	81
Картофельный суп по-саксонски .....	82
Овощной суп с репой и гречневой крупой .....	82
Суп из моркови .....	83
Суп с галушками .....	83
Польский суп .....	84
Луковый суп .....	84
Фаселевый суп с яйцом .....	85

Супы-пюре .....	85
Крем-суп с баклажанами .....	85
Крем-суп с лососем .....	86
Крем-суп «Солнечный» .....	87
Суп-пюре грибной .....	87
Гороховый суп-пюре .....	88
Тыквенный суп-пюре с беконом .....	88
Суп-пюре с грибами и цветной капустой .....	89
Суп-пюре из брокколи с куриным филе .....	89
Суп-пюре из фасоли с грибами .....	90
Суп-пюре из лука, риса и помидоров .....	90
Суп-пюре из печени .....	91
Суп-пюре из авокадо .....	91
Молочный суп-пюре из тыквы с гречками .....	92
Суп-пюре из картофеля по-румынски .....	92
Суп-пюре из овсяных хлопьев .....	93

## ХОЛОДНЫЕ БОРЩИ

Борщ литовский холодный .....	94
Борщ холодный со щавелем и огурцами .....	94
Борщ холодный с кальмарами или мясом криля .....	95
Холодный борщ с лимонным соком .....	96
Холодный норвежский борщ с сельдью .....	96

## ОКРОШКИ

Окрошка с фасолью и копченостями .....	97
Окрошка с языком .....	97
Окрошка с плавленым сыром .....	98
Окрошка на кефире .....	98
Винная окрошка .....	99
Окрошка с куриным мясом и перепелиными яйцами .....	100

Окрошка на минеральной воде .....	100
Черносмородиновая окрошка .....	101
Окрошка с крабовыми палочками .....	101
Окрошка с зеленой спаржевой фасолью .....	102
Окрошка с колбасой .....	102
Окрошка с орехами .....	103
Окрошка зеленая .....	103
Окрошка с мясом птицы и телятиной .....	104
Окрошка мясная с копченостями .....	104
Окрошка с пивом .....	105
Мясная окрошка с квашеной капустой .....	105
Окрошка на кефире с яблоками .....	106
Окрошка с морской рыбой .....	106
Окрошка горчиная .....	107
Щавелевая окрошка на кефире .....	107
Окрошка с ревенем .....	108
Окрошка с курицей .....	108
Окрошка рыбная .....	109
Окрошка мясная сборная .....	109
Окрошка по-вятски .....	110
Окрошка на фруктовом отваре .....	110
Окрошка с мясом криля .....	111
Окрошка с цветной капустой .....	111
Окрошка сборная .....	112
Окрошка грибная с хреном .....	112

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Холодник с хреном и раками .....	113
Холодник с рыбой .....	113
Холодник с крупой .....	114
Грибной холодник .....	114
Холодник со щавелем и рыбой .....	115
Холодник из щавеля .....	115
Холодный суп «Таратор» .....	116
Холодный суп с огурцами, оливками и орехами .....	116
Холодный суп из свежих овощей .....	117
Польский холодник .....	117

Холодный огуречный суп .....	118
Холодный суп с копченой рыбой.....	118
Грибной холодник с отварным мясом .....	119
Холодный суп с кабачками .....	120
Холодный суп из сушеных грибов... ..	120
Холодный суп из овощей с йогуртом .....	121
Холодный грибной суп с мясными продуктами .....	121

## СВЕКОЛЬНИКИ

Свекольник классический .....	122
Свекольник вегетарианский .....	122
Свекольник с маринованными фруктами .....	123
Свекольник «Панский» .....	123
Свекольник горчичный .....	124
Ботвинья на кислом молоке и сыворотке .....	125

## ГАСПАЧО

Йогуртовый гаспачо .....	126
Гаспачо с перловой крупой .....	126
Зеленый гаспачо .....	127
Холодный томатный гаспачо .....	128
Летний гаспачо .....	128

## ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ СУПЫ

Суп с яблоками и черносливом .....	129
Клубничный гаспачо .....	129
Суп из ревеня, яблок, клубники.....	130
Суп из ягод с манной крупой .....	130
Суп из черной смородины с творожными клецками .....	131
Суп из цитрусовых .....	131
Ягодный суп с рисом .....	132
Суп из абрикосов и яблок .....	132
Яблочный суп с медом .....	133

## РАССОЛЬНИКИ

Мясные рассольники .....	134
Рассольник с репой и фрикадельками .....	134
Рассольник с копченой грудинкой ..	135
Рассольник с мясом и грибами.....	135
Рассольник с тыквой .....	136
Рассольник с куриными сердечками .....	137
Рассольник с мягким сыром в горшочке .....	137
Рассольник по-романовски с говядиной .....	138
Рассольник по-польски .....	139
Рассольник «Летний» .....	139
Рассольник с почками .....	140
Рассольник «Особый» .....	141
Рассольник с фасолью и беконом ...	141
Рассольник на курином бульоне ...	142
Рассольник с сухариками .....	143

Рассольники рыбные и овощные .....	144
Рассольник рыбный без картофеля..	144
Рассольник рыбный с гречневой крупой .....	144
Грибной рассольник .....	145

## СОЛЯНКИ

Солянки мясные .....	146
Солянка из кислой капусты с мясом .....	146
Солянка сборная мясная .....	147
Солянка с копченой курицей .....	147
Солянка с мясом гуся .....	148
Солянка украинская .....	148
Солянка сборная из субпродуктов ..	149
Солянка мясная с рисом .....	150
Солянка со свиной .....	150
Солянки рыбные .....	151
Солянка с кальмарами .....	151
Солянка рыбная белорусская .....	152

Солянка сборная из речной рыбы.....	152
Рыбная солянка с грибами.....	153

## Солянки грибные

и овощные.....	153
Солянка с вешенками.....	153
Солянка из овощей с сыром.....	154
Солянка с цветной капустой.....	155
Солянка грибная постная.....	155
Солянка по-деревенски со сметаной.....	156

## УХА

Уха по-черноморски.....	157
Уха рыбацкая.....	157
Уха рядовая из морской рыбы.....	158
Уха из карпа.....	158
Уха ростовская.....	159
Уха по-дальневосточному из кальмаров.....	159
Уха донская.....	160
Уха рыбацкая с крупой.....	160
Уха с белым вином по-венгерски.....	161
Уха желтая.....	161
Уха хлебная.....	162
Уха с рыбными фрикадельками.....	163
Уха с чесноком.....	163
Уха днепровская.....	164
Уха из толстолобика.....	164
Уха из хека с отварным яйцом.....	165
Уха из сома.....	165
Уха с зеленым горошком.....	166
Царская уха.....	166
Уха двойная.....	167

## КАПУСТНЯКИ

Капустняк сборный.....	168
Капустняк запорожский.....	169

Капустняк украинский.....	169
Капустняк грибной по-гуцульски.....	170
Капустняк с сушеными грибами.....	171
Капустняк с фасолью.....	171
Капустняк с гречневой крупой.....	172

## ЩИ

Щи мясные.....	173
Щи суточные.....	173
Щи по-царски в горшочках.....	174
Щи из свежей капусты с помидорами.....	174
Щи из телятины по-белорусски.....	175
Щи с копченостями.....	176
Щи по-грузински.....	176
Щи по-фински.....	177
Щи сборные.....	177
Щи из ревеня.....	178
Щи кислые с грибами.....	178
Щи боярские.....	179
Щи из свежей капусты с пшеном и колбасой.....	180
Щи по-уральски с овсяными хлопьями.....	180
Щи рыбные.....	181
Щи из щуки с квашеной капустой.....	181
Щи овощные.....	181
Щи с фасолью.....	181
Щи зеленые.....	182
Щи со щавелем по-деревенски.....	182
Щи с репой и шампиньонами.....	183
Щи с грибами по-монастырски.....	183
Щи с опятами.....	184

Заключение.....	185
-----------------	-----

Видання для організації дозвілля

## **Наваристі супи, борщі, розсольники, солянки** (російською мовою)

Укладач **КАРА Олена Вікторівна**

Головний редактор **С. С. Скляр**  
Відповідальний за випуск **І. Г. Веремій**  
Редактор **Т. М. Кукова**  
Художній редактор **С. В. Місяк**  
Технічний редактор **А. Г. Верьовкін**  
Коректор **Л. Г. Фадєєва**

Підписано до друку 07.08.2012. Формат 84х108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 10,8. Наклад 8 000 пр. Зам. № 324/02

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

---

Издание для досуга

## **Наваристые супы, борщи, рассольники, солянки**

Составитель **КАРА Елена Викторовна**

Главный редактор **С. С. Скляр**  
Ответственный за выпуск **И. Г. Веремей**  
Редактор **Т. Н. Кукова**  
Художественный редактор **С. В. Мисяк**  
Технический редактор **А. Г. Веревкин**  
Корректор **Л. Г. Фадеева**

Подписано в печать 07.08.2012. Формат 84х108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 10,8. Тираж 8 000 экз. Зак. № 324/02

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНІСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б





# НАВАРИСТЫЕ СУПЫ, БОРЩИ, РАССОЛЬНИКИ, СОЛЯНКИ

*Доступные ингредиенты  
+  
точная рецептура  
+  
простота в приготовлении  
+  
маленькие кулинарные хитрости*

*=*

*наваристые  
супы, борщи,  
рассольники,  
солянки  
С ПЫЛУ, С ЖАРУ!*

*Никто не устоит перед соблазном съесть тарелочку горяченького борща или ароматной ухи! Поэтому ни один полноценный обед не обходится без первых блюд. В книге представлено множество рецептов, каждый из которых достоин стать вашим фирменным. Попробуйте приготовить нежные крем-супы, мясные, овощные и рыбные борщи, традиционные щи, пикантные рассольники и солянки, а также окрошки и свекольники, которые наверняка съедят быстрее, чем вы успеете пожевать приятного аппетита!*

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2084-8



9 785991 020848

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-3888-9



9 789661 438889