

СУПЫ В ГОРШОЧКАХ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
С 89

Составитель Г. С. Выдревич

С 89 **Супы** в горшочках / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-29865-5

Суп — одно из самых «представительных» блюд в кухнях разных народов. Вкусно, сытно, оригинально, разнообразно — все эти слова можно смело отнести к супам. Супы не столь калорийны, как многие другие блюда, а ощущение сытости дают быстрее. Особенно хороши супы, приготовленные в горшочках. И вкус у них более насыщенный, и запах удивительный.

В этой книге вы найдете множество рецептов самых разных супов на любой вкус и кошелек.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-29865-5

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Суп — пожалуй, одно из самых «представительных» блюд в кухнях разных народов. Его рецептов существует так много, что эта тема может показаться бесконечной. Правда, многие из нас, даже большие любители супов, обычно ограничиваются десятком вариантов, даже не представляя, как мало мы знаем об этом блюде.

Тем, кто одобрительно относится к супам, не нужно рассказывать, как хорош ароматный борщ холодным зимним днем, как бодрит и освежает окрошка или свекольник в летнюю жару, какое незабываемое удовольствие может доставить янтарная уха, приготовленная из свежайшей рыбы.

На Руси супы варили испокон веков. Пожалуй, и сейчас в России едят больше супов, чем где бы то ни было в мире, да и по видам они более разнообразны. Кроме того, мы активно заимствуем рецепты из других кухонь, иногда добавляя в них нечто свое, так что получается супчик с национальным колоритом, но более-менее привычный на вкус.

О пользе супов ведутся бесконечные споры. Кто-то доказывает, что их нужно есть ежедневно, кто-то не сомневается, что это «варево» — сильнейший удар по организму. Кто прав — каждый решает для себя. Супы не столь калорийны, как многие другие блюда, а ощущение сытости дают быстрее. Особенно вегетарианские или с постным мясом. Овощные супы, например, хорошо стимулируют пищеварение, помогают желудку вырабатывать пепсин — фермент, который расщепляет



белок. Безусловная польза супов в том, что они улучшают перистальтику кишечника.

Особенно хороши супы, приготовленные в горшочках. И вкус у них более насыщенный, и запах удивительный. Объясняется это просто: горшочки изготовлены из природных материалов, еда в них подвергается особой термической обработке.

Как правило, суп, как и другие блюда, подают в горшочках, в которых они готовились. На одну порцию рассчитана посуда, емкость которой не превышает 300 г. Если горшочек больше, в нем готовят пищу либо для нескольких человек, либо для тех, кто обладает грандиозным аппетитом или занят тяжелым физическим трудом.

Горшок должен быть изготовлен из глины и не покрыт глазурью (в ее состав нередко входит олово). Минут за 15–20 до начала приготовления пищи его следует опустить в воду, чтобы влага, впитавшаяся в стенки (и испаряющаяся при нагреве), давала эффект паровой бани. Ставить горшок рекомендуется в холодную духовку, чтобы он не треснул. Если в рецепте сказано, что блюдо готовят в горячей духовке, горшочек перед закладкой продуктов надо ошпарить. Чтобы блюдо не пригорело или не перепрело, рассчитывайте время приготовления исходя из того, что горшочек, снятый с огня, еще 5–10 мин продолжает готовить (глина неплохо держит температуру). Вынув горшок из духовки, поставьте его на деревянную досочку, дабы он не треснул из-за разницы температур.

В горшочках обычно готовят заправочные супы. Их варят либо на бульоне, либо на воде, закладывая в них соответствующие продукты. Овощи нужно очистить и нарезать, при этом рекомендуется, чтобы форма кусочков соответствовала форме других продуктов. Например, если вы кладете в суп крупу, овощи лучше нарезать маленькими кубиками, если лапшу — соломкой. Капусту обычно тонко шинкуют. Картофель и свежую капусту, как правило, кладут в суп в сыром виде, морковь,



тельно обжаривают, а свеклу и квашеную капусту — тушат. Делают это по разным причинам. Коренья и лук в обжаренном виде лучше сохраняют ароматические вещества и вкус (жир их впитывает и удерживает), обработанные морковь и свекла остаются яркими и улучшают вид супа, протушенная квашенная капуста становится вкусней.

Если вы кладете в суп крупы, горох или фасоль, их нужно сначала перебрать и вымыть. Перловку и бобовые (кроме лущеного гороха), кроме того, лучше предварительно вымочить. Чтобы перловая крупа не приобрела синеватый оттенок, ее рекомендуется сначала отварить до полуготовности.

Важно соблюдать и последовательность закладки продуктов, чтобы в готовом супе они пребывали в одинаковой кондиции. Здесь нет ничего сложного, нужно просто следовать рекомендациям, изложенным в рецепте.

Иногда, чтобы улучшить вкус и запах супа, в него вводят мучную заправку. Приготовить ее несложно: надо растопить масло, всыпать в него просеянную муку, обжарить ее в течение 5–10 мин, все время помешивая и следя за тем, чтобы она не поджаривалась. Обжаренную муку нужно развести бульоном и за 10–15 мин до конца варки влить в суп. Муку можно также обжаривать с кореньями.

Супы лучше готовить незадолго до употребления, особенно овощные (за три часа хранения из них «улетучивается» половина витамина С). Если вы не можете и дня прожить без супа, лучше сварите бульон (на два-три дня) и заправляйте его по мере надобности. И супчик всегда свежий, и готовить его можно по разным рецептам, дабы разнообразить меню. Тем более что в качестве компонентов можно использовать замороженные овощи, а также рыбные и мясные консервы.

ОВОЩНЫЕ СУПЫ



Борщ по-сибирски с фрикадельками

1,2 л бульона, 2 свеклы, 150 г квашеной или свежей белокочанной капусты, 1 морковь, 1 клубень картофеля, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Для фрикаделек: 250 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 ст. ложка риса, 1 небольшая луковица, черный молотый перец, соль.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Соединить свеклу и лук, добавить томат-пюре и масло, потушить. Капусту тонко нашинковать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Приготовить фрикадельки. Рис тщательно промыть. Лук мелко порубить или пропустить через мясорубку. Рис и лук соединить, добавить фарш, яйцо, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать шарики.

Бульон разлить по горшочкам, положить фрикадельки, капусту, картофель, морковь, тушеные овощи, посолить по вкусу. Горшочки накрыть крышками, поставить в



борщ в течение 45–50 мин. Готовый борщ можно заправить сметаной.



Борщ по-печерски

1 л бульона, 500 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г сушеных грибов, 2 стакана кваса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень соль.

Свеклу вымыть, обсушить, проколоть вилкой и запечь в духовке до готовности. Затем слегка остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Капусту тонко нашинковать. Лук, морковь, корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить, помешивая, в течение 5–7 мин.

Сушеные грибы истолочь.

Обжаренные овощи соединить с грибами, перемешать, разложить по горшочкам, залить смесью кваса и бульона, посолить по вкусу, снова перемешать. Накрыть горшочки крышками, поставить в теплую духовку и варить до готовности (в течение 30–40 мин).

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Летний борщ

1,4 л бульона или воды, 300 г свекольной ботвы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 70 г свежих бобов, 1 яйцо, 50 г майонеза, соль.



Свекольную ботву вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Картофель очистить, промыть, нарезать брусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук измельчить.

Бульон или воду довести до кипения, разлить по горшочкам, положить ботву, овощи, бобы, посолить по вкусу. Поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 1 ч. Минуты за три до конца приготовления ввести взбитое яйцо. Готовый борщ заправить майонезом. Подавать в горшочках.



Крестьянский борщ с фруктами

1,2 л воды, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 200 г белокочанной капусты, 200 г сухих фруктов (яблоко, слива, вишня), 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка 3%-го уксуса, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ч. ложки измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Свеклу тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, слегка остудить, очистить, нарезать тонкой соломкой, полить уксусом и дать настояться в течение 2–3 ч.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту тонко нашинковать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы нарезать кубиками.

Сухофрукты перебрать, промыть, разложить по горшочкам. Добавить свеклу, картофель, капусту, яйца, огурцы, зеленый лук, укроп. Посолить и поперчить по вкусу. Залить водой, накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку.

Варить около получаса. Готовый борщ заправить сметаной.



Гороховый суп

1,5 л бульона или воды, 1,5 стакана лущеного гороха, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 20 г базилика, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Корень петрушки очистить и мелко порубить. Лук тонко нашинковать, обжарить в масле в течение 5 мин, добавить томатную пасту, влить немного бульона или воды, перемешать, тушить еще 5 мин.

Горох залить холодной водой, отварить до полуготовности вместе с морковью и петрушкой. Добавить тушеный лук, посолить по вкусу, перемешать.

Бульон или воду вылить в горшочек (или разлить по порционным горшочкам), положить гороховую смесь, накрыть посуду крышкой. Варить в умеренно разогретой духовке в течение 25 мин. В конце приготовления добавить измельченный базилик.



Крестьянский суп

1,3 л воды, 0,5 корня петрушки, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 0,5 репы, 1 луковица, 250 г белокочан-



ной капусты, 1 клубень картофеля, 50 г сметаны, 2 яичных желтка, 100 г щавеля, соль.

Корень петрушки, морковь, свеклу и репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить. Капусту тонко нашинковать.

Отварные овощи вместе с жидкостью перелить в горшочек (или разлить по порционным горшочкам), добавить картофель, лук и капусту, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой, поставить в холодную духовку. После того как она прогреется, варить 20 мин. За несколько минут до конца приготовления положить нашинкованный щавель.

Готовый суп заправить сметаной, взбитой с желтками.



Протертый суп с кабачком

1,5 л бульона, 1 стакан вареного риса, 1 кабачок, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кабачок очистить, нарезать крупными кубиками, припустить в небольшом количестве воды. Добавить рис, перемешать, протереть через сито. В получившуюся массу влить бульон и тщательно перемешать, чтобы не осталось комков.

Яйца взбить с молоком, добавить к кабачковой массе, посолить по вкусу, перемешать.

Получившуюся смесь разлить по порционным горшочкам, накрыть их крышками, поставить в разогретую духовку. Варить в течение 25 мин.

Готовый суп перед подачей заправить сливочным маслом.



Острый зеленый суп

1,7 л бульона, 2 дольки чеснока, 1 стакан измельченного репчатого лука, 1 стакан мелко нарезанного сельдерея, 1 морковь, 4 крупных помидора, 8 ст. ложек растительного масла, 4 ч. ложки томатной пасты, 1 стакан зеленого горошка, 1 стакан фасоли, 3 ст. ложки риса, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать маленькими кубиками. Чеснок порубить и обжарить в масле вместе с луком. Добавить сельдерей и морковь. Потушить до полуготовности, разложить по горшочкам. Залить горячим бульоном, добавить томатную пасту, фасоль, горошек, рис, лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Готовить в умеренно разогретой духовке, пока овощи не размякнут. В конце приготовления положить ломтики помидоров, посыпать сыром и готовить еще 5 мин.



Томатный суп по-литовски

1,2 л бульона, 5 помидоров, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, зелень петрушки, соль.

Лук мелко порубить. Огурцы нарезать тонкими кружочками.



Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и натереть на терке или мелко порубить и протереть. Бульон довести до кипения, вылить в горшочек (или разлить по порционным горшочкам), положить помидоры, лук, крупу.

Накрыть посуду крышкой, поставить в холодную духовку, прогреть ее и варить 25 мин. За 5 мин до конца приготовления добавить огурцы и измельченную зелень.

Готовый суп заправить сметаной.



Луковый суп с сухарями

1,7 л мясного бульона, 10 луковиц, 3 дольки чеснока, 100 г сливочного или растительного масла, 100 г сыра, 100 г сухарей, зелень укропа, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета и разложить по горшочкам. Залить горячим бульоном, посолить по вкусу. Готовить в разогретой духовке около получаса.

Готовый суп посыпать сухарями, тертым сыром и измельченной зеленью.



Луковый суп со сливками

1,5 л воды, 300 г сала, 7–8 средних луковиц, 400 г слегка подсушенного белого хлеба, 150 г сыра, 6–8 ст. ложек жирных сливок, 0,5 ч. ложки соли.



Половину сала нарезать тонкими ломтиками и обжарить в глубокой сковороде или сотейнике, пока не вытопится жир. После этого шкварки извлечь.

Лук нарезать тонкими кольцами, положить в вытопленный жир и тушить на слабом огне, пока лук полностью не размякнет. Помешивать, чтобы лук превратился в пюре.

Луковое пюре посолить по вкусу, залить горячей водой, перемешать, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить около получаса.

Хлеб нарезать квадратиками со стороной около 5 см. Оставшееся сало — так же. Сыр натереть на крупной терке.

Хлеб полить сливками, посыпать сыром, накрыть ломтиками сала. Получившиеся «бутерброды» разложить по порционным горшочкам так, чтобы получилось несколько слоев (примерно до середины высоты горшочка). Залить луковым бульоном, поставить в духовку и готовить в течение 5 мин.

Готовый суп подавать в горшочках.



Луковый суп по-итальянски

6–7 луковиц, 1–2 дольки лимона, 1 ч. ложка муки, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 л куриного бульона, петрушка, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать, опустить в бульон, добавить оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Получившуюся смесь разлить по порционным горшочкам, накрыть их крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке около 10 мин.

Муку развести в холодной воде так, чтобы не было комков, и ввести в суп. Готовить еще 3–4 мин.



В готовый суп положить кусочки лимона и посыпать его мелко нарезанной петрушкой.



Луковый суп по-французски

3–4 луковицы, 50 г сыра, 1 ст. ложка маргарина, 3–4 ст. ложки муки, 1 л мясного бульона, сахар, красный молотый перец, соль.

Лук мелко нарезать. Маргарин растопить, положить в него лук, перемешать. Накрыть посуду крышкой и потомить 5–7 мин на слабом огне. После этого добавить муку, тщательно перемешать и готовить еще 3–4 мин.

Получившуюся массу разложить по порционным горшочкам, всыпать сыр, натертый на крупной терке, залить бульоном, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Готовить в умеренно разогретой духовке в течение 10–15 мин.



Суп-пюре из огурцов

1,5 л бульона, 7 свежих огурцов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 вареных яичных желтка, гренки, черный молотый перец, соль.

Огурцы вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды, а затем протереть через сито. Залить горячим



бульоном, ввести взбитые яйца, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, разлить по горшочкам. Накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и готовить около получаса.

Готовый суп заправить маслом, посыпать измельченными желтками. Отдельно подать гренки.



Суп-пюре из цветной капусты

1,2 л бульона, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Капусту вымыть, а затем вместе с листьями и кочерыжкой пропустить через мясорубку. Тыкву очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе с семенами. Капусту и тыкву залить разогретым бульоном, посолить по вкусу, заправить маслом, перемешать. Разлить по горшочкам, накрыть их крышками, поставить в холодную духовку. Готовить на среднем огне (после того как духовка нагреется — около 15 мин). Минуты за две до конца приготовления влить горячее молоко.



Суп из сладкого перца

500 г сладкого стручкового перца, 2 луковицы, 6 помидоров, 2 яйца, 600 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Лук тонко нашинковать и прогреть с маслом, помешивая, на слабом огне 10–15 мин. Помидоры вы-



мыть, обдать крутым кипятком, очистить от кожицы, измельчить, соединить с луком и тушить, помешивая, пока смесь не загустеет.

Стручки перца вымыть, очистить от перегородок и семян, нарезать соломкой и добавить к луку с помидорами. Перемешать. Получившуюся смесь разложить по горшочкам, залить кипящей водой. Посолить по вкусу, перемешать. Горшочки поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 20 мин.

Яйца взбить и аккуратно ввести в готовый суп. Дать ему отстояться и сразу же подавать.



Суп из спаржи

1,3 л мясного бульона, 200 г спаржи, 2 стакана сливок, 200 г цветной капусты, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, соль.

Спаржу и капусту вымыть, измельчить, разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить по вкусу, добавить мускатный орех. Накрыть крышками, готовить в умеренно разогретой духовке примерно полчаса. Готовый суп заправить подогретыми сливками.



Томатный суп

800 мл бульона, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г белого хлеба, 3 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.



Помидоры вымыть, нарезать дольками. Половину хлеба нарезать кубиками, остальной — ломтиками по числу горшочков. Ломтики натереть чесноком (одной долькой) и посыпать сыром.

Лук и две дольки чеснока мелко порубить и обжарить с маслом. Добавить помидоры, обжарить. Залить горячим бульоном, положить нарезанный кубиками хлеб, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и тушить около 40 мин. После этого разлить суп по горшочкам, в каждый положить по ломтику хлеба. Томить в духовке, пока сыр не образует корочку.



Томатный суп с цветной капустой

1,2 л бульона, 300 г цветной капусты, 2 помидора, 2 яйца, 250 мл кефира, соль.

Капусту опустить в посуду с кипящей водой, выдержать 5 мин, извлечь, слегка остудить, разобрать на соцветия. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать, взбить вместе с яйцами. Капусту и помидоры залить бульоном, посолить и поперчить по вкусу, разлить по горшочкам, накрыть крышками, поставить в холодную духовку. Готовить 25 мин. В готовый суп ввести кефир.



Суп с консервированным горошком

1,3 л бульона, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 3–4 свежих огурца, 2 яйца, 100 г сметаны,



2 ст. ложки измельченного укропа, 0,5 стакана жидкости от горошка, черный молотый перец, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Горячий бульон разлить по горшочкам, добавить горошек и измельченные яйца, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 20 мин.

В готовый суп положить нарезанные кружочками огурцы и укроп, влить жидкость из горошка, заправить сметаной.



Суп из брюссельской капусты

600 г брюссельской капусты, 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 6 стаканов грибного бульона, 0,5 стакана сметаны, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Брюссельскую капусту очистить, опустить в кипящую воду, прокипятить в течение 3–4 мин. Откинуть на дуршлаг, обсушить. Разложить по горшочкам, добавить растопленное сливочное масло, влить бульон. Добавить картофель, посолить по вкусу. Готовить в умеренно разогретой духовке около получаса. Подавать со сметаной.



Итальянский суп «Министра»

18 *0,5 стакана мелко нарубленного лука, 1 стакан нарезанной кубиками моркови, 5 стаканов бульона,*



0,5 стакана зеленого горошка, 0,5 стакана фасоли, 4 ст. ложки риса, 2 лавровых листа, 2 крупных помидора, 3 ст. ложки тертого сыра, 4 ст. ложки растительного масла, 1 долька чеснока, 0,5 стакана мелко нарубленного сельдерея, 2 ч. ложки томатной пасты, черный молотый перец, соль.

Чеснок порубить и обжарить с луком в масле, смешать с сельдереем и морковью и немного потушить. Разложить смесь по горшочкам, добавить бульон, томатную пасту, соль, перец. Готовить в умеренно разогретой духовке на слабом огне 5–7 мин. Затем положить горошек, фасоль, рис, лавровый лист и варить, пока овощи не станут мягкими. В конце приготовления добавить нарезанные ломтиками помидоры и тертый сыр. Готовить еще 5 мин.



Щи по-уральски

1,5 л говяжьего бульона, 1 луковица, 3 небольших клубня картофеля, 4 ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 300 г квашеной капусты, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень укропа и петрушки, сметана, соль.

Квашеную капусту порубить и потушить. Рис тщательно промыть. Морковь очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Лук и морковь пассеровать в масле вместе с томатом-пюре. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками, разложить по горшочкам. Залить бульоном, всыпать рис, положить пассерованные овощи, посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке в течение получаса, добавить капусту и готовить еще 3–4 мин.



Готовые щи заправить сметаной и посыпать зеленью.



Похлебка с морковью

300 г моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 л воды, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 2 лавровых листа, сливочное масло, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Лук тонко нашинковать и опустить в кипящую воду. Когда он разварится полностью, разлить образовавшуюся массу по горшочкам, добавить морковь. Варить в умеренно разогретой духовке в течение 10–15 мин, затем посолить по вкусу, добавить лавровый лист, измельченный чеснок. Готовить еще 5–6 мин. Вынуть горшочки из духовки, посыпать похлебку петрушкой, положить по кусочку масла. Дать настояться под крышкой в течение 10 мин.

Похлебку разогревать нельзя.

ГРИБНЫЕ СУПЫ



Суп из белых грибов с овощами

1,2 л воды, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 200 г свежей капусты, 2 клубня картофеля, 25 г зелени петрушки и сельдерея, 0,5 стакана сметаны, соль.

Грибы очистить, отварить. Отвар процедить, грибы нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук порубить. Капусту тонко нашинковать. Зелень мелко нарезать.

Овощи и зелень разложить по горшочкам, залить отваром, посолить. Накрыть крышками и готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин. В конце приготовления положить грибы.

Готовый суп заправить сметаной.



Грибной суп с молоком

750 г свежих грибов, 4 луковицы лука-шалота, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка муки, 1 стакан молока,



1 стакан куриного бульона, 0,5 стакана сливок, зеленый лук, соль.

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, положить с маслом и грибами в сковороду. Накрыть ее крышкой и пассеровать 5–6 мин на среднем огне, время от времени помешивая. Разложить смесь по горшочкам, влить куриный бульон и молоко, перемешать. Варить в умеренно нагретой духовке 10 мин.

Муку развести небольшим количеством воды до образования однородной массы без комков. Затем, помешивая, влить эту смесь в суп. Варить еще 4–5 мин.

В отдельной посуде тщательно взбить желтки со сливками. Быстро влить эту смесь в горячий суп и размешать. Готовить еще около 10 мин. Посолить по вкусу.

Готовый суп посыпать измельченным зеленым луком.



Суп из шампиньонов по-флорентийски

400 г свежих шампиньонов, 1–2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 яичных желтка, 50 мл сливок, 1,5 стакана молока, 1,5 стакана мясного или куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, шпинат, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок, лук и немного шпината мелко порубить. Соединить ингредиенты, добавить масло, перемешать и прогреть в сковороде под крышкой в течение 10–15 мин на среднем огне. Всыпать муку и тщательно перемешать. Получившуюся смесь раз-



на, посолить и поперчить по вкусу и перемешать. Варить в умеренно разогретой духовке под крышками в течение 10–15 мин.

Желтки слегка взбить со сливками, аккуратно ввести в суп. Прогреть его в течение 2–3 мин.



Суп из шампиньонов

1 л воды или бульона, 300 г замороженных шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 100 мл сливок, соль.

Грибы разморозить, нашинковать. Морковь и лук мелко нарезать. Грибы потушить с овощами и маслом 5 мин. Муку подсушить в сухой сковороде, развести молоком, добавить к грибам, перемешать, разложить по горшочкам. Желтки смешать со сливками, довести до кипения, непрерывно помешивая, разлить по горшочкам. Добавить нарезанный кубиками картофель, влить воду или бульон. Накрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин.



Грибной борщ

1,5 л воды, 100 г свежих грибов, 1 свекла, 50 г белокочанной капусты, 20 г корня пастернака, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 2 стручка зеленого сладкого перца, 1 ч. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сметаны, соль.



Грибы очистить, промыть, отварить до полуготовности. Воду слить, грибы снова промыть, залить свежей водой и варить до готовности. В конце приготовления посолить по вкусу. Готовые грибы извлечь из отвара шумовкой, тонко нашинковать. Отвар процедить.

Лук нарезать колечками. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту тонко нашинковать. Корень пастернака очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить и нарезать брусочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

В горшочек положить размягченное масло, на него — слоями лук, свеклу, капусту, корень пастернака, картофель и сладкий перец. Аккуратно влить грибной отвар, посолить по вкусу. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около 40 мин.

В готовый борщ положить грибы и сметану, перемешать.



Борщ со свежими грибами

3 л мясного бульона, 500–600 г свежих грибов, 7–9 клубней картофеля, 30 г зеленого лука, 2 луковицы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 30 г укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Укроп, репчатый и зеленый лук мелко нарезать.

Свежие грибы очистить, вымыть, ошпарить и обжарить в сливочном масле с репчатым луком и мукой.

Грибы переложить в горшочки, залить горячим

24 бульоном, добавить картофель, поставить в духовку

и варить до готовности в течение 20–25 мин. Потом добавить сметану, зеленый лук, посолить и вскипятить. Солить и перчить перед подачей.



Грибной суп с кабачком

1,3 л воды, 50 г сушеных грибов, 300 г кабачков, 1 стакан молока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Кабачок и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Грибы размочить и отварить. Отвар процедить, грибы нарезать тонкой соломкой.

В процеженный отвар влить молоко, посолить, перемешать.

Кабачок, морковь и лук разложить по горшочкам, добавить грибы, залить смесью грибного отвара с молоком, заправить сметаной. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около 20 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Борщ по-среднеазиатски

1,3 л воды или бульона, 100 г отварного чернослива, 1 морковь, 1 луковица, 200 г белых грибов, 150 г квашеной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 ч. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, базилик, соль.



Грибы очистить, отварить, извлечь из отвара. Отвар процедить. Грибы ополоснуть, нарезать соломкой. Капусту порубить. Картофель и свеклу очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить и нарезать соломкой. Лук нарезать колечками.

Масло разогреть, обжарить в нем свеклу, лук и морковь. Затем добавить томат-пюре, влить 1 ч. ложку воды и потушить на слабом огне в течение 15 мин.

Грибной бульон разлить по горшочкам, положить тушеные овощи, грибы, капусту, картофель и нарезанный чернослив. Посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками и поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около 50 мин.

Готовый борщ посыпать измельченным базиликом.



Грибной суп с сельдереем

1,3 л куриного бульона, 200 г свежих белых грибов, 200 г шампиньонов, 100 г сухих белых грибов, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 100 г стеблей сельдерея, 400 г картофеля, 1 ст. ложка сметаны, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить и отварить до готовности в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами, сельдерей — тонкими ломтиками. Лук и сельдерей обжарить в масле. Сухие грибы размочить в теплой воде, а затем мелко порубить. Свежие белые грибы очистить и отварить до полуготовности в подсоленной воде. Шампиньоны тщательно вымыть и нарезать.

Картофель, шампиньоны, сухие грибы и смесь лука с сельдереем измельчить с помощью блендера или



миксера до образования однородной массы и положить в горшочек. Залить бульоном, посолить и поперчить по вкусу. Положить белые грибы, добавить сметану. Накрыть горшок крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку и варить до готовности.



Грибной суп с овощами

1,5 л бульона или воды, 50 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 75 г белокочанной капусты, 75 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 ч. ложка измельченной петрушки, соль.

Грибы размочить, отварить в подсоленной воде, извлечь шумовкой. Грибы нарезать, бульон процедить.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Белокочанную капусту тонко нашинковать, цветную разобрать на соцветия.

Бульон разлить по горшочкам, добавить горошек, капусту, картофель, посолить по вкусу, перемешать.

Горшочки накрыть крышками, поставить в холодную духовку. Готовить на среднем огне около получаса. Примерно за 5 мин до конца приготовления добавить петрушку.

В готовый суп положить грибы.



Грибной суп с рисом

1,2 л воды, 200 г свежих грибов, 0,5 стакана риса, 1 л кефира, 1 корень петрушки, 1 морковь, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки измельченного укропа, соль.



Грибы очистить, вымыть, опустить в холодную воду, довести до кипения. Затем поменять воду и отварить грибы в подсоленной воде до готовности.

Грибы тонко нашинковать, бульон процедить.

Корень петрушки и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Рис тщательно промыть.

Грибной бульон смешать с кефиром и сливками, разлить по горшочкам, добавить морковь, петрушку и рис, посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в холодную духовку. Готовить на среднем огне около 40 мин. Примерно за 5 мин до конца приготовления добавить укроп.



Грибной капустняк

1,5 л воды, 300 г квашеной капусты, 200 г свежих грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны, растительное или сливочное масло, соль.

Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Грибы тонко нашинковать, бульон процедить.

Квашеную капусту потушить с небольшим количеством масла. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук и морковь обжарить в масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками.

Бульон разлить по горшочкам, добавить лук, морковь, капусту, грибы, положить сахар, посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 20 мин.

Готовый суп заправить сметаной. Подавать в горшочках.



Грибной суп со свеклой

1,4 л грибного бульона, 200 г маринованных грибов, 3 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 1 маринованный стручок сладкого перца, 100 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Свеклу и морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Овощи обжарить в масле, влить немного бульона и потушить на слабом огне, время от времени помешивая.

Грибы нарезать тонкой соломкой.

Бульон разлить по горшочкам, добавить грибы, тушеные овощи, посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и готовить в течение 25 мин.

Готовый суп заправить сметаной и дать ему настояться под крышкой в течение 15 мин.



Рассольник с грибами по-суздальски

100 г сушеных грибов, 2–3 соленых огурца, 2 луковицы, 3–4 клубня картофеля, 1–2 корня петрушки, 2–3 ст. ложки сливочного масла, сметана, зелень, соль.



Сушеные грибы размочить, отварить до готовности в подсоленной воде. Грибы нарезать соломкой, бульон процедить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой и слегка обжарить. Огурцы очистить от кожицы, удалить крупные семена, мякоть нарезать кубиками. Припустить в небольшом количестве воды. Картофель очистить, вымыть, нарезать брусочками.

Грибной бульон разлить по горшочкам, положить в него картофель. Горшочки поставить в умеренно разогретую духовку. Варить до полуготовности картофеля, затем добавить лук, коренья, соленые огурцы. Посолить по вкусу, довести до готовности.

В готовый суп положить грибы и зелень, заправить сметаной.



Грибной суп с репой

2,5 л воды, 2 средние репы, 300 г свежих грибов, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Грибы очистить, отварить. Репу очистить и отварить. Отвары от грибов и репы процедить и соединить. Грибы и репу нарезать полосками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук порубить. Помидор нарезать ломтиками и обжарить с луком в масле. Добавить муку, перемешать. Получившуюся заправку перемешать со смесью отваров.

30 Картофель, репу и грибы разложить по горшочкам, посолить, влить бульон. Накрывать крышками. Готовить



в умеренно разогретой духовке 35 мин. За 2–3 мин до конца приготовления заправить сметаной. Готовый суп посыпать зеленью.



Суп из сушеных грибов

50 г сушеных белых грибов, 2 ст. ложки риса, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, растительное масло, соль.

Грибы залить горячей водой, накрыть посуду крышкой, дать настояться. Рис промыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук мелко порубить.

Воду (2–3 л) довести до кипения, всыпать рис. Варить при слабом кипении до готовности риса.

Распаренные грибы нарезать соломкой, обжарить в кипящем масле, добавить к рису. Варить около 10 мин при слабом кипении, а затем положить картофель.

Лук обжарить в кипящем масле до светло-золотистого цвета, положить в суп, посолить по вкусу. Варить до готовности.

Готовый суп подавать со сметаной.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ



Молочно-овощной суп

300 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 репа, 2 моркови, 1,5 л молока, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Капусту нарезать квадратиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репу и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой или кубиками, добавить масло и пассеровать 3–4 мин на сковороде.

Молоко довести до кипения, разлить по горшочкам, положить репу, морковь, картофель и капусту. Посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 10–15 мин, перемешать и готовить еще около 20 мин.



Молочный суп с горохом

1,7 л молока, 600 г свежего гороха, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 10–15 г зелени укропа и петрушки, соль.



Горох очистить, разложить по горшочкам, залить горячим подсоленным молоком, добавить рис. Накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить 40 мин.

Готовый суп разлить, заправить маслом и посыпать зеленью.



Молочный суп с кабачком

1,6 л молока, 300 г кабачков, 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кубиками, разложить по горшочкам. Влить молоко, посолить, накрыть горшочек крышкой, поставить в разогретую до 150° С духовку. Варить 35 мин.

Готовый суп разлить заправить маслом.



Молочный суп с клецками

1,3 л молока, 5 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Картофель очистить. Два клубня отварить, обсушить, протереть через сито. Оставшийся картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отварными клубнями и перемешать. Добавить сливочное масло, посолить по вкусу, перемешать. Сформовать шарики.



По горшочкам разлить кипящее молоко, слегка посолить, опустить клецки. Накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить 15 мин.



Молочный суп с тыквой

1,5 л молока, 300 г тыквы, цедра 1 лимона, 4 вареных яйца, 4 ст. ложка сливочного масла, соль.

Тыкву очистить, мелко нарезать. Цедру порубить или натереть.

По горшочкам разлить горячее подсолненное молоко, положить тыкву и цедру, накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку примерно на полчаса.

Готовый суп посыпать измельченными яйцами, заправить маслом.



Молочный суп с цветной капустой

1,7 л молока, 400 г цветной капусты, 4 вареных яйца, соль.

Капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить, разложить по горшочкам, залить горячим подсолненным молоком, накрыть посуду крышками. Варить в умеренно разогретой духовке 25 мин.

Готовый суп посыпать измельченными яйцами.

МЯСНЫЕ СУПЫ



Мясная похлебка

1,6 л воды, 800 г говядины с костями, 8 клубней картофеля, 3–4 луковицы, 2,5 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо отделить от костей, промыть, нарезать небольшими кусочками. Из костей сварить 1,5 л бульона. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить в кипящем масле до золотистого цвета.

Бульон разлить по горшочкам, положить в него мясо. Варить в духовке при температуре 150–200° С в течение 20–30 мин. Добавить картофель. Варить на слабом огне в течение 10 мин, после чего добавить лук, положить зелень, лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Варить еще 1–2 мин.



Картофельный суп с бараниной

8 клубней картофеля, 300 г мякоти баранины, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 2 дольки чеснока,



1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, мясной бульон, зелень, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, нарезать соломкой или кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Чеснок растереть с солью и перцем.

Бульон разлить по горшочкам, положить в него мясо. Варить в умеренно разогретой духовке около 15 мин. Затем добавить морковь, лук и помидоры, посолить по вкусу и варить еще около получаса. После этого положить картофель и варить около 15 мин. Муку обжарить с маслом, ввести ее в суп, добавить чеснок, перемешать.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Гороховый суп с копченой грудинкой

1,5 л бульона, 1 стакан лущеного гороха, 300 г копченой грудинки, 1 морковь, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, кардамон, черный молотый перец, соль.

Грудинку нарезать небольшими кусочками (без костей и кожи). Морковь очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками, потушить в сливочном масле. Горох отварить в слегка подсоленной воде до полуготовности, извлечь с помощью шумовки.

Бульон разогреть, разлить по горшочкам, положить грудинку, морковь, добавить немного кардамона, посолить и поперчить по вкусу.



Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около полу- часа. Готовый суп заправить сливками.



Куриный суп с кукурузой

4 куриные грудки (филе), 1,5 л куриного бульона, 350 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки имбиря, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Куриные филе слегка обжарить с двух сторон, накрыть сковороду крышкой и потомить в течение 10 мин. Затем немного остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Лук мелко порубить, смешать с кукурузой и имбирем. Получившуюся смесь разложить по горшочкам, залить бульоном. Готовить в умеренно разогретой духовке около полу- часа.

Муку развести водой и перемешать так, чтобы в смеси не было комков. Аккуратно ввести смесь в суп и варить еще минут 10. После этого положить куриное мясо, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, слегка прогреть.

Подавать в горшочках.



Московский борщ

Для бульона: 3 л воды, 200 г говядины, 100 г ветчи- ны, 100 г сосисок, 300 г говяжьих костей, 100 г ветчин-



ных костей, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица.

Для борща: 3 ст. ложки топленого масла, 2 свеклы, 300 г свежей капусты, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1,5 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, сметана, соль.

Из мяса, ветчины, сосисок и костей сварить бульон. Из готового бульона вынуть мясопродукты и нарезать их небольшими кусочками. Бульон процедить.

Овощи вымыть и очистить. Капусту тонко нашинковать, морковь, свеклу и корень петрушки нарезать соломкой, лук измельчить. Морковь и лук обжарить в половине топленого масла. Свеклу немного потушить с корнем петрушки, томатом-пюре, оставшимся маслом и 0,3 стакана горячего бульона.

В горшочках вскипятить процеженный бульон, опустить в него капусту, довести до кипения, уменьшить огонь и варить до полуготовности. Затем положить тушеную свеклу и обжаренные овощи, проварить 10–15 мин, добавить сахар, соль, еще раз вскипятить и снять с огня.

Перед подачей мясо, ветчину и сосиски, нарезанные кусочками, опустить в борщ, довести до кипения. Подавать со сметаной.



Борщ по-волынски

1,5 л воды, 200 г мякоти говядины, 2 свеклы, 200 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 2 дольки чеснока, 2 помидора, 3 ст. ложки сметаны, соль.



Свеклу вымыть, отварить до полуготовности, очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами. Картофель и корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук, картофель, петрушку и помидоры припустить в небольшом количестве воды в течение 5 мин. Капусту разобрать на соцветия.

Мясо вымыть, обсушить, залить холодной водой, довести до кипения, убавить огонь. Варить в течение 40 мин, время от времени снимая пену. Мясо извлечь из бульона, нарезать. Бульон процедить, разлить по горшочкам.

Добавить мясо, свеклу, капусту, припущенные овощи, раздавленный чеснок. Посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 50–60 мин.

Готовый борщ заправить сметаной.



Айнтропф «Германский»

1,3 л бульона, 500 г мякоти свинины, 300 г моркови, 350 г зеленой фасоли, 500 г картофеля, 50 г маргарина, зелень петрушки, тмин, соль.

Морковь и картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Свинину вымыть, нарезать кубиками.

Маргарин растопить и смазать им стенки и дно горшочков. Положить слоями мясо, морковь, картофель и фасоль, посыпая каждый слой тмином и слегка присаливая. Залить кипящим бульоном. Накрыть горшочки крышками, поставить в слегка разогретую духовку. Готовить на слабом огне в течение 1 ч.



Готовый суп посыпать измельченной зеленью.



Мексиканский куриный суп в горшочке

1 курица (около 1 кг), 1–2 луковицы, 1,5 л овощного бульона, 2–3 клубня картофеля, 500 г помидоров, 2 авокадо, 150 г сметаны, 2–3 дольки чеснока, 2–3 стручка перца чили, кориандр, соль.

Курицу выпотрошить, разрезать на порционные куски. Луковицы и дольки чеснока разрезать пополам. Положить курицу, лук и чеснок в горшочки. Добавить чили и кориандр, влить бульон. Горшочки закрыть и поставить в духовку примерно на 1 ч.

Картофель очистить и натереть на крупной терке. С помидоров снять кожицу и разрезать их на 4 части.

Из супа вынуть курицу, немного охладить, снять кожу, мясо отделить от костей, мелко нарезать. Суп процедить, снять жир и снова вылить в горшочки. Положить кусочки мяса, картофель и помидоры. Суп нагреть в духовке без крышки в течение 10 мин.

Авокадо очистить, нарезать дольками и опустить в готовый суп. Посолить, поперчить по вкусу. Подавать со сметаной.



Крапивный борщ

1,4 л бульона, 100 г вареной говядины, 200 г крапивы, 1 луковица, 3 свеклы, 2 некрупных клубня карто-



феля, 1 морковь, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка томата-пюре, зелень укропа, растительное масло, соль.

Свеклу и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Овощи соединить, перемешать с растительным маслом, добавить томат-пюре, немного обжарить, влить 1 ст. ложку воды, перемешать, тушить 3–4 мин.

Крапиву перебрать, промыть, нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать маленькими кубиками.

Мясо нарезать небольшими кусочками, разложить по горшочкам, залить бульоном. Добавить крапиву, тушеные овощи, картофель, посолить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 40 мин.

Готовый борщ посыпать мелко нарезанным чесноком и измельченной зеленью.



Мясной суп с луком и чесноком

200 г вареного мяса, 400 мл мясного бульона, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ломтика ржаного хлеба, зелень, растительное масло, тертый мускатный орех, соль.

Лук, чеснок и корни очистить и очень мелко нарезать. Соединить, добавить мускатный орех, посолить по вкусу, разложить по горшочкам, залить бульоном. Готовить в духовке на среднем огне около 20 мин. За 5–7 мин до конца варки положить кусочки вареного мяса.



Ломтики хлеба обжарить с двух сторон в кипящем масле, посыпать измельченной зеленью и подать к супу.



Щи суточные

500–600 г квашеной капусты, 2–3 кости от свиных сырокопченостей, 1–2 моркови, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 2 л мясного бульона, 1 яйцо, петрушка или укроп, лавровый лист, чеснок, пресное тесто, соль.

Квашеную капусту порубить и потушить с жиром, костями и 0,5 ст. ложки томата-пюре. Тушить 1, 5–2 ч, после чего выложить капусту в кастрюлю с бульоном и варить около 1 ч. За 30 мин до окончания варки добавить обжаренные с томатом-пюре морковь, лук и петрушку, а за 10–15 мин положить лавровый лист и мучную пассеровку. Разлить щи в глиняные горшочки и поставить их на ночь в холодильник. На следующий день в каждый горшочек положить по дольке чеснока, растертого солью. Накрыть горшочки лепешкой из теста, смазать ее яйцом и запечь в духовке. Когда лепешка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы.



Борщ по-киевски

42 1,4 л воды, 100 г грудинки, 1 небольшая свекла, 100 г краснокочанной капусты, 1 клубень картофеля, 2 ст.



ложки цветной фасоли, по 1 корню сельдерея и петрушки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 небольшое яблоко, 1 ст. ложка сахара, 20 г свиного сала, 2 дольки чеснока, зелень, соль.

Фасоль размочить в теплой воде, а затем отварить. Мясо залить холодной водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить около 40 мин, время от времени снимая пену. Затем мясо вынуть, нарезать, бульон процедить.

Свеклу, корни сельдерея и петрушки очистить, нарезать соломкой или кубиками и потушить в растопленном сале. Добавить томат-пюре, перемешать, прогреть.

Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Капусту тонко нашинковать.

Бульон разлить по горшочкам, положить тушеные коренья и свеклу, фасоль, картофель, капусту, сахар. Посолить по вкусу, перемешать. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 35–40 мин. Минут за три до конца приготовления добавить мясо, дольки яблока и раздавленный чеснок.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.



Похлебка «Петровская»

250 г мяса, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки пшена, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.

Морковь и лук очистить, мелко нарезать и спассеровать с растительным маслом в течение 5–6 мин на слабом огне, время от времени помешивая.



Пшено промыть в нескольких водах, пока последняя не станет прозрачной, а затем ошпарить крутым кипятком. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками.

Мясо нарезать небольшими кусочками и сварить в подсоленной воде в течение 1–1,5 ч. Бульон разлить по горшочкам, разложить кусочки мяса, добавить спассерованные овощи, пшено, картофель, лавровый лист, перец, посолить по вкусу.

Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку, варить на слабом огне около получаса. Готовую похлебку посыпать измельченной зеленью.



Борщ с галушками

1,3 л бульона или воды, 250 г мяса индейки, 2 свеклы, 1 луковица, 50 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 1 корень сельдерея, 1 корень пастернака, 1 корень петрушки, 25 г укропа и петрушки, сахар, соль.

Для галушек: 0,25 стакана горячей воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусками, залить холодной водой. Довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до слабого, снять пену. Посолить по вкусу, положить нарезанный колечками лук и нарезанные соломкой или кубиками коренья. Варить до готовности.

Капусту тонко нашинковать. Картофель и свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Бульон процедить, разлить по горшочкам. Положить капусту, картофель, свеклу, сахар. Накрыть



горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку, варить около получаса. За несколько минут до конца приготовления разложить по горшочкам нарезанное мясо и галушки.

Вынуть горшочки из духовки, дать настояться под крышками в течение 15 мин.

Чтобы приготовить галушки, муку подсушить на сухой сковороде. Половину муки развести горячей водой, тщательно перемешать и охладить. Добавить оставшуюся муку, яйцо, посолить по вкусу и вымесить. Галушки формовать с помощью чайной ложки.

Готовый суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Суп из баранины

400 г баранины, 4 яйца, 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лимон, 2 веточки сельдерея, петрушка, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Баранину (с костями) нарезать небольшими кусочками, залить пятью стаканами кипящей воды. Готовить на среднем огне в течение 20–25 мин, время от времени снимая пену.

Морковь, репу и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Мелко нарезать лук и зелень сельдерея. Подготовленные овощи разложить по горшочкам, залить горячим бульоном, положить кусочки мяса. В каждый горшочек положить связанные пучками лавровый лист, веточки сельдерея и немного петрушки, кусочки лимонной кожуры, посолить по вкусу.

Горшочки накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить на среднем огне



около 50 мин. После этого суп остудить, вынуть пучки пряностей. Извлечь мясо, удалить кости, мясо выложить обратно в суп. С остывшего супа, кроме того, снять жир, собравшийся на поверхности. Горшочки снова поставить в духовку и прогреть на среднем огне около получаса.

Отдельно взбить яйца с лимонным соком и тертой цедрой, посолить и поперчить по вкусу. Во взбитую яичную массу влить 100 мл бульона из супа и очень быстро перемешать. Получившуюся смесь вылить в суп. После этого суп нельзя кипятить.



Суздальская похлебка

400 г картофеля, 250 г говядины, 1 луковица, лавровый лист, растительное масло, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками и проварить 10–15 мин. Картофель очистить и нарезать соломкой. В глиняный горшочек положить мясо, залить бульоном на три четверти, положить картофель и лавровый лист. Горшочек поставить в духовку на 30–35 мин. Лук нарезать кольцами и обжарить его в кипящем масле до золотистого цвета. Положить его в похлебку за 3–5 мин до ее готовности.



Ушное в горшочке

150 г баранины, 10 г жира, 1 маленькая луковица, 1 небольшая морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 ч. ложка муки, 1–2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль.



Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Положить в горшочек.

Морковь, лук, репу и брюкву очистить и нарезать небольшими кусочками. Положить их в горшочек, посолить по вкусу, залить водой так, чтобы она покрывала ингредиенты, закрыть крышкой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить крупно нарезанный чеснок. Отлить немного бульона, развести им обжаренную муку. Получившийся соус влить в горшочек и перемешать.



Гювеч с бараниной

500 г баранины, 2–3 клубня картофеля, 2–3 небольшие луковицы, 3–4 помидора, 4 стручка сладкого перца, 1 небольшой баклажан, 1 небольшой кабачок, 100–150 г стручковой фасоли, 1 стручок острого перца, 1 морковь, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1–2 ст. ложки муки, 4 яйца, бульон, кислое молоко, петрушка, укроп, красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать порционными кускам, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом, положить в горшочки и запечь в духовке.

Лук, помидоры, сладкий перец, баклажан и кабачок очистить, нарезать и припустить с фасолью до полуготовности в подсоленной воде и небольшом количестве масла. Картофель очистить, вымыть, нарезать кружочками, посолить и пропитать маслом.

Овощи (кроме картофеля) добавить к мясу и перемешать. Картофель выложить сверху. Залить бульо-



ном так, чтобы он едва покрывал содержимое горшочков.

Выдержать в духовке в течение 20 мин. Приготовить заправку из муки, взбитых с кислым молоком яиц, измельченного острого перца и соли. Влить в каждый горшочек и запечь до образования румяной корочки.



Деревенская похлебка

1,5 л говяжьего бульона, 1 кг куриных голеней, 300 г свиных копченых ребрышек, 3 клубня картофеля, 2 средние репы, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка топленого масла, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель, репу и морковь очистить, вымыть нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Помидор вымыть, нарезать тонкими дольками. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить помидор, перемешать, потушить. В горшочки положить лук с помидором, картофель, репу и морковь, вымытые голени и куски свиных ребрышек. Залить горячим бульоном, посолить по вкусу. Поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 1 ч. За пару минут до конца приготовления добавить примерно половину мелко нарезанной зелени.

Готовый суп посыпать оставшейся зеленью.



Мясная солянка

48 *1,7 л воды, 200 г телятины, 100 г говяжьих костей, 150 г ветчины, 150 г нежирной вареной колбасы, 5 све-*



жих грибов, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 8 маслин без косточек, 0,5 стакана сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 помидора, 2 дольки лимона, зелень, соль.

Из костей сварить бульон, процедить его и разлить по горшочкам.

Телятину, ветчину и колбасу нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить в половине сливочного масла. Получившуюся смесь также разложить по горшочкам.

Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Лук и грибы обжарить в оставшемся масле, разложить по горшочкам.

Огурец очистить от кожицы, мелко нарезать, добавить к солянке. Посолить по вкусу.

Поставить горшочки в едва разогретую духовку, довести суп до кипения. Слегка потомить.

В готовый суп положить маслины, каперсы, томат-пюре, дольки помидоров, сметану, дольки лимона. Перемешать, посыпать измельченной зеленью.



Мясной суп с овощами

600 г мяса, 4,5 л воды, 800 г белокочанной капусты, 200 г ветчины, 3–4 клубня картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 1 репа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 20 г зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить до полуготовности и нарезать. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Капусту на-



шинковать вместе с кочерыжкой тонкими ломтями. Картофель очистить и вымыть (не нарезать). Помидоры разрезать пополам. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать соломкой.

В горшок положить рядами мясо, ветчину, коренья, капусту. В середину уложить связанную в пучок зелень. Сверху — помидоры и картофель, посолить, поперчить. Залить бульоном, в котором варилось мясо, плотно закрыть крышкой и томить 1,5 ч в духовке на небольшом огне, не давая кипеть.

Подавать в горшочке, вынув зелень.

РЫБНЫЕ СУПЫ



Суп из форели с кизилом

150 г филе форели, 0,25 луковицы, 2–3 ст. ложки риса, 1 ч. ложка мелко нарезанного корня петрушки, 1 ст. ложка кизила, 2–3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, зелень, соль.

Рис отварить до готовности, промыть.

Рыбу положить в горшочек, добавить мелко нарезанный лук и корень петрушки, посолить по вкусу. Поставить в умеренно разогретую духовку и отварить почти до готовности. Добавить рис, кизил, орехи, немного потомить.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.



Рыбный суп с огурцами

1,5 л воды, 400 г свежей салаки, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, удалить головы, тщательно вымыть. Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук мелко порубить, обжарить в масле. Соленый огурец очистить от кожицы, мелко нарезать.

Крупку промыть, отварить до полуготовности, разлить по горшочкам вместе с отваром. Добавить картофель, морковь и лук. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку, варить на среднем огне около получаса, положить рыбу, огурец, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить до готовности.

Готовый суп заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.



Щи «Козацкие»

1,3 л воды, 300 г речной рыбы, 2 клубня картофеля, 1 помидор, 200 г белокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 25 г зелени укропа и петрушки, сметана, красный молотый перец, соль.

Рыбу ошпарить, очистить, тщательно вымыть, нарезать кусками, залить горячей водой, отварить до полуготовности. Рыбу извлечь, мякоть отделить от костей. Бульон процедить.

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Лук нарезать полукольцами, чеснок — кружочками. Овощи обжарить в масле в течение 5–7 мин. Капусту тонко нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Картофель

очистить, вымыть, нарезать тонкими кружочками.



Бульон разлить по горшочкам, добавить капусту, обжаренные овощи, морковь, картофель, половину зелени. Посолить и поперчить по вкусу. Накрыть горшочки крышками и поставить в умеренно разогретую духовку. Варить около получаса. Минут за пять до конца приготовления добавить рыбу.

Готовые щи заправить сметаной и посыпать оставшейся зеленью.



Суп из плавников и хвостов судака

1,4 л воды, 400 г плавников и хвостов судака, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 ст. ложки лапши, 1 лимон, 15 г зелени укропа, соль.

Картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой. Лимон очистить. Из мякоти отжать сок, цедру мелко нарезать. Хвосты и плавники тщательно вымыть, разложить по горшочкам, залить горячей подсоленной водой, положить картофель, морковь и лимонную цедру. Горшочки накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 45 мин. За 5 мин до конца приготовления положить лапшу, влить лимонный сок, посыпать измельченной зеленью укропа.



Щи из сома

1,7 л воды, 300 г филе сома, 300 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки



сливочного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 3 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растопленном сливочном масле, добавить томатную пасту, влить 1 ст. ложку воды, перемешать. Тушить, помешивая, в течение 5 мин.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Капусту тонко нашинковать. Филе рыбы вымыть, нарезать небольшими кусочками.

По горшочкам разложить тушеный лук, картофель, капусту и рыбу, залить горячей подсоленной водой, поперчить по вкусу. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 45–50 мин.

Готовый суп заправить майонезом и посыпать петрушкой.



Рыбный суп с черемшой

3 л воды, 500 г филе рыбы, 2 клубня картофеля, 0,5 луковицы, 200 г черемши, 50 г зелени сельдерея, 30 г морковной ботвы, 100 г растительного масла, соль.

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Лук тонко нашинковать. Зелень сельдерея, морковную ботву и черемшу мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой.

Рыбу обжарить в масле с луком, сельдереем и ботвой. Получившуюся смесь разложить по горшочкам, добавить картофель. Залить горячей подсоленной водой. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку.



Варить до готовности. Добавить черемшу, прогреть, посолить по вкусу.

К готовому супу можно подать сметану.



Суп с рыбными консервами

1,5 л воды, 3 банки рыбных консервов в томатном соусе, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 3 ст. ложки риса, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 яйца, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь очистить, тщательно вымыть, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими колечками или полукольцами, обжарить в растительном масле до светло-желтого цвета. Добавить рыбу без соуса, прогреть. Затем влить соус, перемешать и потушить в течение 2–3 мин.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать крупными кубиками. Рис промыть и обсушить.

По горшочкам разлить горячую подсоленную воду, положить рыбу с луком, картофель, морковь и рис. Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 35 мин.

Готовый суп посыпать перцем и нарезанными яйцами.



Похлебка из сардин

300 г сардин, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 дольки чеснока,



1 стакан отварных грибов, 2 ст. ложки маргарина, 2 лавровых листа, зелень, сметана, черный перец горошком, соль.

Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Грибы нарезать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Чеснок порубить.

Грибы обжарить в маргарине с луком, морковью и петрушкой.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть, отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем. Извлечь, очистить от костей, мякоть нарезать. Бульон процедить.

Горячий бульон разлить по горшочкам, положить в него картофель. Поставить в умеренно разогретую духовку, варить около 10 мин. Добавить обжаренные овощи и грибы, рыбу. Довести до готовности.

Готовую похлебку заправить сметаной и чесноком.



Суп из осетрины по-волжски

1,5 кг осетровой головизны, 1 кг осетрины, 2 луковицы, 2–3 помидора, 10 г укропа, 10 г зелени петрушки, 50 г риса, 2 яичных желтка, 100 г сметаны, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль.

Осетровые головы разрубить на части, залить холодной водой, добавить лук, перец и лавровый лист. Варить на слабом огне до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Готовый

бульон процедить. Головы разобрать. Хрящи и кусочки мякоти залить бульоном и остудить.



Сырую осетрину вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, нарезать дольками.

Бульон с хрящами разлить по горшочкам, добавить рис и помидоры. Поставить в умеренно разогретую духовку. Варить на среднем огне в течение 10 мин. После этого добавить куски осетрины. Варить на слабом огне до готовности. Готовый суп заправить сметаной, растертой с желтками, и посыпать измельченной зеленью.



Борщ с жареными карасями

1,3 л бульона или воды, 3 карася, 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 репа, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 2 ст. ложки муки, 25 г укропа и петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Свеклу, репу и морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами. Овощи слегка обжарить в половине растительного масла, влить немного бульона или воды и потушить до полуготовности.

Карасей очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обвалять в муке и обжарить в оставшемся масле с двух сторон.

Капусту тонко нашинковать. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Тушеные овощи разложить по горшочкам, добавить карасей, капусту и картофель, залить горячим бульоном или подсоленной водой, посолить и поперчить по вкусу.



Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовить в течение 45 мин.

Готовый борщ заправить сметаной или майонезом и густо посыпать измельченной зеленью.



Рыбный суп с ананасом

1,3 л бульона или воды, 300 г филе морской рыбы, 500 г ананаса, 3 ст. ложки сливок, 15 г базилика, соль.

Рыбу очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Мякоть ананаса нарезать небольшими кубиками. Базилик вымыть, обсушить, мелко нарезать. Рыбу, ананас и базилик разложить по горшочкам, залить горячим бульоном или горячей подсоленной водой, накрыть крышками.

Поставить в умеренно разогретую духовку. Варить на среднем огне в течение 35 мин.

Готовый суп заправить жирными сливками.



Рыбный суп с картофелем и крупой

300 г рыбы (филе судака, щуки, налима или трески), 8–9 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки перловой крупы, растительное масло, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу тщательно вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, отварить в подсоленной воде. Рыбу извлечь, бульон процедить.



Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь и петрушку очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук, морковь и петрушку обжарить в горячем масле. Крупу вымыть, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг.

Бульон разлить по горшочкам, положить картофель и обжаренные овощи. Поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 10 мин, добавить перловую крупу, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Варить до готовности. В конце приготовления положить рыбу, прогреть.

Готовый суп густо посыпать измельченной зеленью.



Праздничная солянка

1 л крепкого рыбного бульона, 100 г свежей семги, 100 г свежего судака, 100 г свежей осетрины, 0,5 стакана нарезанных маринованных белых грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 маленькая баночка оливок без косточек, 10 маслин без косточек, 2 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 125 мл огуречного рассола, лимон, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Лук мелко порубить, обжарить в разогретом масле, равномерно посыпать мукой, перемешать, прожарить, пока мука не приобретет золотистый оттенок. Влить бульон и огуречный рассол, перемешать так, чтобы не осталось комков, довести до кипения. Получившуюся смесь разлить по горшочкам.

По горшочкам разложить грибы, каперсы, оливки. Поставить в умеренно разогретую духовку, довести до кипения.



Рыбу нарезать небольшими кусочками, обдать кипятком, слегка обжарить с томатом-пюре, небольшим количеством масла и мелко нарезанными очищенными огурцами. Получившуюся смесь разложить по горшочкам. Варить на слабом огне до готовности рыбы. Минуты за три до окончания приготовления добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу.

В готовую солянку положить маслины и кружочки лимона, густо посыпать мелко нарезанной зеленью.



Картофельный суп с рыбой по-домашнему

250 г филе трески, 6 клубней картофеля, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, черный перец горошком, соль.

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, залить подсоленной водой и проварить на среднем огне в течение 10–15 мин. Разлить по горшочкам. Лук мелко порубить, спассеровать с маслом в течение 4–5 мин, помешивая, а затем добавить к моркови. Картофель очистить, нарезать маленькими кубиками, опустить в суп. Поставить горшочки в умеренно разогретую духовку. Довести его до кипения, опустить кусочки филе трески, посолить и поперчить по вкусу. Варить на среднем огне до готовности.



Рыбный суп с розмарином

60 *1,7 л воды, 400 г филе морской рыбы, 1 луковица, 300 г тыквы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 яйца,*



20 г листьев розмарина, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль.

Лук нарезать очень тонкими полукольцами. Картофель, морковь и тыкву очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на терке. Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками.

Растительное масло разлить по горшочкам. Выложить слоями лук, картофель, морковь, тыкву, яйца, рыбу. Залить горячей подсоленной водой, положить лавровый лист и перец, посолить по вкусу.

Накрыть горшочки крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить в течение 35 мин. Готовый суп посыпать измельченными листьями розмарина.



Городская уха

1 суповой набор из судака, 500 г филе судака, 8–10 средних клубней картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, 100 г укропа, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 5–7 лавровых листов, черный перец горошком, соль.

Зелень вымыть. Отрезать стебли укропа, у петрушки отщипнуть листики. Стебли укропа и петрушки, одну луковицу, корень петрушки, морковь, лавровый лист и перец опустить в кипящую воду и варить около 15 мин, после чего бульон процедить.

Разобрать суповой набор, промыть, очистить, положить в бульон. Проварить 5–7 мин, а затем рыбу



вынуть. Мясо отделить от костей и отложить. Кости положить в бульон и варить еще около 20 мин, после чего процедить.

Оставшийся лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Картофель нарезать толстой соломкой.

В бульон положить морковь. Варить около 5 мин, затем добавить лук, а через 2–3 мин — картофель. Варить примерно 5 мин. После этого разлить суп по горшочкам, положить нарезанное на порционные куски филе судака. Посолить по вкусу. Готовить в умеренно разогретой духовке в течение 7–8 мин, затем добавить отложенное мясо. Накрыть горшочки крышками, варить 3 мин. Выключить духовку и дать ухе настояться в течение 15 мин.

Перед подачей посыпать уху измельченной зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Овощные супы.	6
Грибные супы	21
Молочные супы	32
Мясные супы.	35
Рыбные супы.	51

СУПЫ В ГОРШОЧКАХ

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

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

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

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vlpzakaz@eksmo.ru

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

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.07.2008.
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 4575

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

www.infanata.org

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

www.infanata.org