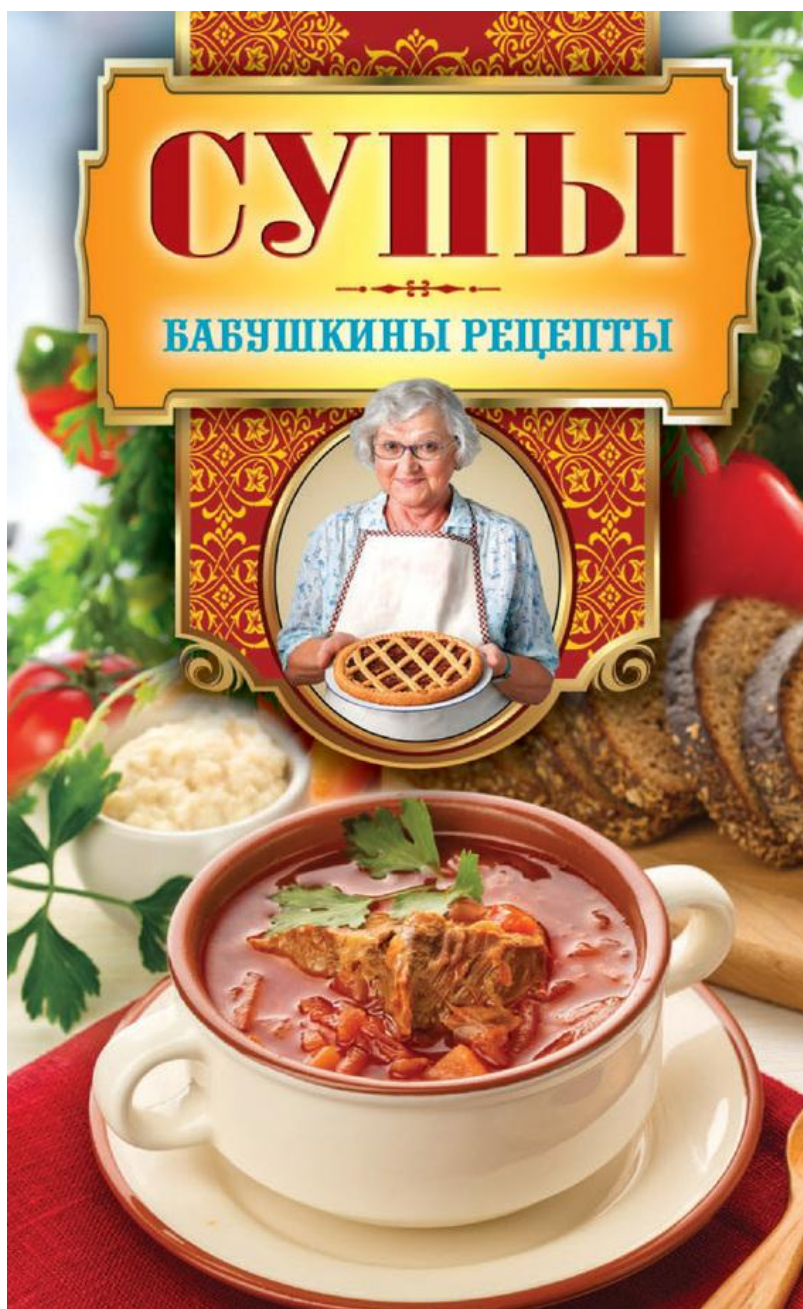


Гера Марксовна Треер
Супы

Бабушкины рецепты –



«Супы»: РИПОЛ классик; М.; 2013
ISBN 978-5-386-06820-2

Аннотация

Согласно легенде, знаменитый луковый суп появился благодаря французскому королю Людовику XV. Однажды его величество, будучи ночью в охотничьем домике, изволил проголодаться. Однако в подсобном хозяйстве не нашлось ничего, кроме лука, масла и шампанского. Вероятно, мысленно попрощавшись с жизнью королевский стряпчий решил, что терять ему нечего, и приготовил то, что впоследствии стало гордостью французов.

Со временем проголодавшиеся потомки французских подданных, а также любители отменной еды из других стран усовершенствовали множество старинных рецептов, которые сегодня составляют основу и славу современной мировой кухни. Воспользуйтесь результатами их вдохновенного труда, собранными под обложкой нашей книги, и обязательно иногда бывайте слегка голодными...

Гера Марксовна Треер Супы

Мировое блюдо

Ни один историк кулинарии не скажет вам точно, когда и где человек впервые отведал суп, но доподлинно известно, что этому блюду многие и многие века. Древнейший его рецепт был обнаружен в кулинарной книге Апикура, написанной в IV веке. Чтобы получить представление об этом супе, смешайте в произвольной пропорции и поварите пшеницу, оливковое масло, мясной фарш, мозги, перец, лавровый лист, тмин, вино и – как бы мы сегодня сказали – ферментированный рыбный соус.

Присвоив этому рецепту почетный первый номер в нашей книге, вспомним, что после падения Римской империи суп продолжил свою историю в Византии. Со временем по всему миру распространились супы родом из Средней Азии. Турки, в отличие от западных европейцев, ели суп не только в определенное время дня и использовали для его приготовления разные овощи.

Вероятно, самыми преданными последователями турок стали французы, которые к концу XV века изобрели более семидесяти видов супов. Они считались основной пищей у французского крестьянства и обязательно подавались два раза в день. Вообще, многие блюда высокой европейской кухни имеют, так сказать, низкое происхождение. Так, испанский суп *гаспачо* изначально был едой простых погонщиков мулов, но со временем полюбился не только всем испанцам, но и завоевал популярность во всем мире.

Знаменитый рыбный суп *буйабес*, считающийся в наши дни одним из самых изысканных блюд в меню дорогих ресторанов, появился благодаря традиционному промыслу прованских рыбаков во французском Марселе. Хозяйки во многих странах мира с удовольствием и выгодой для семейного бюджета перенимают опыт немецкой кухни. Они готовят необычные супы *айнтопфы* – густые и сытные, в которые принято добавлять все, что найдется в доме: любое мясо, сардельки, колбаски, фасоль, разнообразные овощи.

В первых русских кулинарных книгах – так условно можно назвать «Домострой» и «Росписи царским кушаньям» – описаны различные *шти*, варево, похлебки, затирухи, заварухи, болтушки, рассольники, тюри. Обеды в старорусской кухне начинались именно с жидких блюд, отсюда и название «первые блюда».

Согласно легенде, знаменитый луковый суп появился благодаря французскому королю Людовику XV. Однажды его величество, будучи ночью в охотничьем домике, изволил проголодаться. Однако в подсобном хозяйстве не нашлось ничего кроме лука, масла и шампанского. Вероятно, мысленно попрощавшись с жизнью королевский стряпчий решил, что терять ему нечего, и приготовил то, что впоследствии стало гордостью французов.

Со временем проголодавшиеся потомки французских подданных, а также любители отменной еды из других стран, усовершенствовали множество старинных рецептов, которые сегодня составляют основу и славу современной мировой кухни. Воспользуйтесь результатами их вдохновенного труда, собранными под обложкой нашей книги, и обязательно иногда бывайте слегка голодными...

*С пожеланием кулинарных открытий
Гера Треер, автор-составитель*

Мясные супы

С говядиной и телятиной

Борщ с говядиной, салом, корнем петрушки, чесноком, пряностями и сметаной «Просто украинский»

- ✓ 500 г говядины
- ✓ 1 шт. крупной свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 4–5 зубчиков чеснока
- ✓ 1/2 стакана томатной пасты или 2 помидора
- ✓ 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
- ✓ 2 ч. ложки сахара
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки

- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ 3 горошины душистого перца
- ✓ 5–6 горошин черного перца
- ✓ 25 г сала
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ костный или мясной бульон и сметана – по вкусу

Из говядины сварите бульон. Свеклу нарежьте соломкой и потушите с уксусом, частью сала (или с жиром, снятым с поверхности бульона), сахаром и томатной пастой. Лук, морковь, корень петрушки нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле.

Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте. Картофель поварите в бульоне 5–6 минут, добавьте капусту и поварите все 10 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи и поварите все еще 10 минут.

Спустя это время добавьте пряности и заправьте борщ рубленой зеленью петрушки и пропущенным через пресс чесноком, растертыми с салом. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки вареной говядины.

Борщ с говядиной, старым салом и чесночными пампушками «Гоп со смаком»

- ✓ 300 г говядины
- ✓ 50 г старого сала
- ✓ 2 шт. крупной свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1/2 стакана томатной пасты или 400 г помидоров
- ✓ 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса
- ✓ 1–2 ч. ложки сахара
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1–2 ст. ложки растительного масла
- ✓ сладкий перец, зелень петрушки, горький и душистый перец, лавровый лист и соль – по вкусу

Для пампушек:

- ✓ 2 стакана муки
- ✓ 1/2 палочки дрожжей
- ✓ 3/4 стакана воды или молока
- ✓ 1 ст. ложка сахара
- ✓ 1–2 ст. ложки подсолнечного масла и немного – для смазывания противня

Для чесночной заправки:

- ✓ 4–5 зубчиков чеснока
- ✓ 1/2 стакана воды или кваса
- ✓ подсолнечное масло и соль – по вкусу

Для гречневых чесночных пампушек:

- ✓ 4 стакана гречневой муки
- ✓ 50 г дрожжей
- ✓ 1 1/2 стакана воды
- ✓ 1/4–1/2 стакана подсолнечного масла
- ✓ 1/2–1 головка чеснока
- ✓ 1 1/2–2 ч. ложки соли

Мясо сварите до готовности. Свеклу нарежьте соломкой, посыпьте солью, сбрызните уксусом,

перемешайте и положите в кастрюлю. Добавьте жир, собранный с мясного бульона, томатную пасту, сахар и потушите до полуготовности. Корень петрушки, морковь и лук нарежьте соломкой и слегка обжарьте на растительном масле.

В процеженный бульон положите нарезанный дольками картофель, поварите 5–6 минут, добавьте нашинкованную капусту и поварите 10 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи, обжаренную муку, нашинкованный сладкий перец, специи и поварите до готовности.

Готовый борщ заправьте салом, растертым с измельченными чесноком и зеленью, доведите до кипения, снимите с огня и дайте настояться 20–25 минут. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки мяса и посыпав рубленой зеленью петрушки. Отдельно подайте горячие пампушки с чесночной заправкой или гречневые чесночные пампушки.

Для пампушек в теплой воде (теплом молоке) разведите дрожжи, сахар, соль и на половине нормы муки замесите тесто. Дайте ему подойти, затем добавьте оставшуюся муку, подсолнечное масло, тщательно вымесите и снова дайте подойти.

Тесто раскатайте жгутом, нарежьте поперек небольшими кусочками, придайте им форму шариков, тесно уложите на смазанный растительным маслом противень и дайте подойти. Выпекайте в духовке до готовности при температуре 180–210 °С. Готовые пампушки сразу же полейте чесночной заправкой и несколько раз встряхните противень.

Для чесночной заправки в растертый с солью измельченный чеснок добавьте растительное масло, кипяченую воду или квас. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Для гречневых чесночных пампушек смешайте муку, воду, дрожжи, соль, замесите крутое тесто и поставьте его на 1 час 30 минут – 2 часа в теплое место. Из теста сделайте маленькие шарики диаметром 3 см и сварите их в кипятке. Готовые пампушки положите в нагретую кастрюлю с частью подсолнечного масла. Измельченный чеснок разотрите с солью и оставшимся подсолнечным маслом и смешайте в кастрюле с горячими пампушками.

Борщ с говядиной, фасолью и баклажанами «Гетманский заправский»

- ✓ 500 г говядины
- ✓ 1/2–1 стакан вареной фасоли
- ✓ 1–2 шт. свеклы
- ✓ 1/2 кочана капусты
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 1 баклажан
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ растительное масло, зелень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист и соль – по вкусу

Мясо промойте, очистите от пленок, залейте холодной водой, добавьте 1 луковицу, лавровый лист и на сильном огне доведите до кипения. Затем мясо извлеките и нарежьте порционными кусками. Бульон процедите, посолите и доведите до кипения.

В кипящий бульон положите подготовленные куски мяса, нарезанную соломкой свеклу и поварите до полуготовности. Морковь и оставшийся лук нарежьте соломкой и слегка обжарьте на растительном масле. Баклажаны нарежьте кусочками, потушите на растительном масле и протрите через сито.

К мясу и свекле добавьте нарезанный дольками картофель, поварите 5–6 минут, положите нашинкованную капусту и поварите все еще 10 минут. Затем добавьте пряности, обжаренные овощи, вареную фасоль, протертые баклажаны и прокипятите. Подавайте со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Картофельная похлебка с говяжьими фрикадельками, морковью, луком, зеленью и рисом «Знаменитый супчик из топора»

- ✓ 800 г картофеля
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1/2 стакана риса
- ✓ 2 л бульона или воды
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла

- ✓ зелень петрушки и укропа, перец и соль – по вкусу

Для фрикаделек:

- ✓ 600 г мякоти говядины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 ломтика белого хлеба
- ✓ 1 яйцо
- ✓ растительное масло, перец и соль – по вкусу

В подсоленный кипящий бульон (воду) положите нарезанный кубиками картофель, промытый рис и поварите почти до готовности. Лук и морковь нашинкуйте, обжарьте на сливочном масле и добавьте к картофелю и рису. В конце варки добавьте фрикадельки и прокипятите. Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки и укропа.

Для фрикаделек мясо дважды пропустите через мясорубку с хлебом, замоченным заранее и отжатым, и луком. Смесь посолите, поперчите и вбейте яйцо. Полученный фарш тщательно перемешайте, сделайте из него шарики величиной с грецкий орех и разложите их на смазанной растительным маслом сковороде. Запекайте в духовке 5 минут при максимальной температуре.

Грибной суп с говяжьей вырезкой, черносливом, рисом, петрушкой, чесноком, соусом ткемали, жгучим перцем и хмели-сунели «Сулико»

- ✓ 300 г говяжьей вырезки
- ✓ 100 г чернослива
- ✓ 100 г любых грибов
- ✓ 4 ст. ложки риса
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 стручок жгучего перца
- ✓ 1 ст. ложка томатной пасты
- ✓ 1 ст. ложка соуса ткемали
- ✓ 1 ст. ложка хмели-сунели
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ зелень петрушки и соль – по вкусу

Рис замочите в холодной воде на 2 часа. Мясо нарежьте небольшими кусочками и залейте холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мясо. Готовьте в микроволновой печи в течение 4–5 минут на полной мощности.

Лук мелко нарубите. Грибы очистите, вымойте и мелко нарежьте. Чеснок истолките. Смешайте лук, грибы, чеснок, томатную пасту, хмели-сунели, добавьте растительное масло и все тщательно перемешайте. Готовьте в течение 1 минуты 30 секунд – 2 минут на полной мощности.

Обжаренные овощи положите в суп, добавьте рис, жгучий перец (целиком), соус ткемали и чернослив. Влейте воды до получения 1 л 500 мл бульона, посолите и готовьте в течение 10–12 минут на полной мощности. Подавайте, добавив в тарелки с супом измельченную зелень.

Фасолевый суп с говяжьей грудинкой, макаронными изделиями, сельдереем, луком, чесноком и петрушкой по-итальянски «Тиррена»

- ✓ 50 г постной говяжьей грудинки
- ✓ 150 г фасоли
- ✓ 120–130 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 ч. ложка томатной пасты
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ 1 лавровый лист

- ✓ 4 ст. ложки оливкового масла
- ✓ соль и перец – по вкусу

Лук нарежьте полукольцами, чеснок мелко нарубите. Сельдерей нарежьте кусочками, предварительно удалив грубые волокна. Петрушку измельчите.

Фасоль положите в кастрюлю с лавровым листом, луком, сельдереем, небольшим количеством петрушки и влейте 6 стаканов холодной воды. Смесь доведите до кипения на слабом огне, через 30 минут добавьте разведенную в соленой воде томатную пасту и поварите около 1 часа, посолив в конце варки.

Разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте рубленый чеснок, немного петрушки и нарезанную кусочками грудинку. Обжаренную смесь добавьте к фасоли и пряностям за 5 минут до окончания варки.

Сварите макароны в подсоленной воде, положите к фасоли и грудинке и дайте настояться 2–3 минуты. Готовый суп посыпьте перцем и оставшейся петрушкой.

Грибной суп с говяжьими почками, капустой, картофелем, морковью, луком, солеными огурцами, желтком и сливочным маслом «Кумушкины старания»

- ✓ 600 г говяжьих почек
- ✓ 6 шт. сушеных грибов
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 200 г капусты
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 1 желток
- ✓ 1 ч. ложка муки
- ✓ 8 стаканов смеси из грибного бульона и воды
- ✓ 8 ст. ложек сливочного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Почки очистите от пленок, жира и вымочите 2–3 часа в холодной воде, несколько раз меняя воду. Спустя это время положите вымоченные почки в горячую воду, вскипятите, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и сварите. Готовые почки нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон. Огурцы натрите на крупной терке и поварите в небольшом количестве воды.

Промытые сушеные грибы залейте холодной водой и сварите до готовности, промойте и нарежьте соломкой. Грибной бульон процедите, доведите до кипения, положите нарезанный кубиками картофель и поварите 5–7 минут. Затем добавьте нарезанную квадратиками капусту, доведите до кипения и поварите все 10–15 минут.

Спустя это время положите нарезанные ломтиками вареные почки, грибы, обжаренные на сливочном масле с добавлением муки нашинкованные морковь, лук, разведенные грибным бульоном припущенные огурцы и поварите все еще 7–10 минут. В конце варки добавьте соль и перец. Подавайте, заправив желтком, смешанным со сметаной.

Говяжий суп с патиссонами, морковью, луком, помидорами, перцем-ассорти, чесноком и кинзой по-гватемальски «Баха-Верапас»

- ✓ 3 кг нежирной говядины на кости
- ✓ 6 молодых патиссонов
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 2 помидора
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 1 пучок кинзы
- ✓ 1 ч. ложка красного молотого перца
- ✓ 1/2 ч. ложки черного молотого перца
- ✓ соль – по вкусу

Нежирную говядину нарежьте кусками и поварите на минимальном огне до тех пор, пока мясо не будет отделяться от костей (можно использовать скороварку). Дайте немного остыть, удалите кости, мясо положите в бульон и поместите на огонь.

Молодые патиссоны, морковь, лук и помидоры крупно нарежьте. Чеснок измельчите, кинзу нарубите. Морковь положите к мясу и поварите до полуготовности. Добавьте патиссоны, лук, посолите, поперчите и поварите все до мягкости патиссонов. Затем положите в кастрюлю помидоры и поварите все еще 2 минуты. Снимите с огня и перемешайте с чесноком и рубленой кинзой.

Суп из телячьей ножки с томатной пастой, морковью, петрушкой, сельдереем, сметаной и яйцами «Ручная работа»

- ✓ 400 г телятины
- ✓ 1 телячья ножка
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 100 г томатной пасты
- ✓ 1 стакан сметаны
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ черный перец горошком и соль – по вкусу

Тщательно опаленную и очищенную телячью ножку промойте в горячей воде, соскребая все подпаленные и загрязненные места. Разрубите вдоль пополам, затем на несколько частей и залейте холодной водой. Положите луковицу, морковь, корень сельдерея и петрушки. Дайте вскипеть на сильном огне, убавьте огонь и поварите так, чтобы бульон почти не кипел.

Когда мясо начнет отходить от костей, в полученный бульон положите слегка обжаренную телятину, добавьте вторую луковицу, перец горошком, соль и лавровый лист. Когда мясо сварится, бульон процедите, положите в него томатную пасту и дайте покипеть 10–15 минут.

Нарежьте мякоть телятины и мясо ножек небольшими кусками, дайте вскипеть супу и заправьте его сметаной, смешанной с яйцами. Суп с заправкой прогрейте, не давая кипеть. К супу отдельно подайте вермишель или рис.

Грибной суп с вареной телятиной, курагой, пшеном, картофелем, морковью, луком, лавровым листом и петрушкой «Микс из печи»

- ✓ 300 г вареной телятины
- ✓ 10 шт. кураги
- ✓ 200 г любых грибов
- ✓ 2 ст. ложки пшена
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ зелень петрушки, черный перец горошком и соль – по вкусу

Мясо нарежьте кубиками. Лук нарубите, грибы очистите, промойте и мелко нарежьте. Морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Картофель и курагу отдельно нарежьте кубиками. Пшено промойте в нескольких водах, последний раз – в горячей воде.

Морковь, лук и грибы полейте растительным маслом и прогрейте в микроволновой печи в течение 1–2 минут на полной мощности. Воду или бульон (около 1 л 500 мл) прогрейте на полной мощности в течение 5–6 минут, положите обжаренные овощи, картофель, пшено, курагу, лавровый лист, перец и соль.

Готовьте на полной мощности в течение 8–10 минут, затем положите мясо и прогрейте все еще 2–3 минуты. Подавайте, добавив в тарелки с супом измельченную зелень петрушки.

Картофельный суп с телячьим легким, сердцем, ячневой крупой, луком и зеленью «Фаворит»

- ✓ 1 кг телячьего легкого
- ✓ 1 кг телячьего сердца
- ✓ 5–6 картофелин
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3–4 ст. ложки ячневой крупы
- ✓ 3 ст. ложки муки
- ✓ 3 л воды
- ✓ 1–2 ст. ложки растительного масла
- ✓ зелень и соль – по вкусу

Легкое и сердце промойте, очистите, залейте водой и поставьте вариться. После удаления пены добавьте зелень, соль и промытую в теплой воде крупу.

За 15–20 минут до готовности добавьте картофель и слегка обжаренный вместе с мукой лук. Легкое и сердце извлеките из кастрюли, нарежьте кубиками или соломкой, положите в суп и дайте ему закипеть.

Телячий суп с картофельными клецками, морковью, луком, корнем петрушки, укропом, желтками и сметаной «Нежности»

- ✓ 500 г телячьей грудинки
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 желтка
- ✓ 2 ст. ложки сметаны
- ✓ 1 л 500 мл воды
- ✓ укроп – по вкусу

Для клецек:

- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 4 ст. ложки муки
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ любая зелень и соль – по вкусу

Промытое, нарезанное кусочками мясо залейте холодной водой и поварите, снимая пену. Затем добавьте очищенную морковь, лук, корень петрушки, соль и поварите до готовности мяса. Бульон процедите, мясо отделите от костей и нарежьте мелкими кусочками.

Для клецек вареный картофель, вареную морковь и лук натрите на терке, добавьте яйцо, растопленное масло, муку, соль и нарезанную зелень. Полученную массу тщательно перемешайте.

Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварите пробную клецку (если расплывается, добавьте в массу муку). Ложкой отделяйте немного массы и опускайте в кипящий бульон. Поварите на слабом огне до тех пор, пока клецки не всплывут на поверхность.

В готовый суп добавьте отделенное от костей вареное мясо. В суповую миску положите яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, влейте суп и все перемешайте.

Телячий суп с корневым сельдереем, морковью, луком-пореем и настоящим на водке шафраном «Подают с хреном»

- ✓ 800 г телятины
- ✓ 200 г корневого сельдерея
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 100 г лука-порея
- ✓ 10 тычинок шафрана

- ✓ зелень укропа, водка, телячий жир или сливочное масло – по вкусу

Телятину промойте в холодной воде, нарежьте порционными кусками, залейте кипятком и доведите до кипения. Сельдерей, морковь и лук-порей очистите, нарежьте соломкой и обжарьте на телячьем жире или сливочном масле. Полученной обжаркой заправьте кипящий бульон и поварите до готовности мяса.

Шафран положите в водку, дайте настояться и добавьте в суп в конце варки. Шафран можно залить крутым кипятком, дать настояться и затем добавить в бульон. Подавайте, посыпав рубленой зеленью укропа. К телятине отдельно подайте приправу из хрена и любых протертых ягод.

Луковый суп из бычьего хвоста с помидорами, сельдереем и лавровым листом «Аппетит приходит во время еды»

- ✓ 1 кг 500 г бычьего хвоста
- ✓ 750 г репчатого лука
- ✓ 500 г лука-порея
- ✓ 2 помидора
- ✓ 150 г сельдерея
- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ растительное масло, перец и соль – по вкусу

Бычий хвост нарубите кусочками. Овощи тщательно промойте, очистите и мелко нарежьте. В предварительно разогретом чугушке обжарьте мясо до образования румяной корочки на растительном масле. Добавьте половину нормы мелко нарезанного репчатого лука и потушите его вместе с мясом.

Затем положите оставшийся репчатый лук, весь лук-порей, сельдерей и помидоры. Все посолите, поперчите и добавьте лавровый лист. Влейте кипяток, чугунок накройте крышкой, сделайте минимальный огонь и потушите содержимое около двух часов.

Когда мясо станет мягким, отделите его от костей и нарежьте маленькими кусочками. Овощи протрите через дуршлаг в другую кастрюлю, добавьте мясо, снова доведите до кипения и поварите 2 минуты, при необходимости посолив еще немного.

Со свинойной

Борщ со свинойной на косточке с черносливом, фасолью, чесноком, сладким перцем, помидорами и аджикой «Кубанский казачский»

- ✓ 500–600 г свинойной на косточке
- ✓ 1 стакан фасоли
- ✓ 1 горсть чернослива
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 200–300 г капусты
- ✓ 2–3 помидора
- ✓ 1 шт. сладкого красного перца
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 головка чеснока
- ✓ 1/2–1 ч. ложка аджики
- ✓ растительное масло, любая зелень, сметана или майонез, хмели-сунели, кумин, перец и соль – по вкусу

Мясо поварите 30–40 минут, добавьте промытую фасоль и поварите еще 30 минут. Затем положите в бульон одну целую луковицу и очищенную свеклу и поварите все до готовности свеклы.

Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле в течение 5 минут. Добавьте к луку тертую морковь, спустя 5 минут положите нарезанный кусочками сладкий перец и все слегка еще обжарьте.

Извлеките из бульона свеклу и нарежьте ее соломкой. Положите в бульон обжаренные овощи, нарезанные или измельченные помидоры, аджику и специи. Поварите все около 10 минут и добавьте

нашинкованную капусту и целые зубчики чеснока.

Затем положите нарезанный чернослив и поварите все 10–15 минут на слабом огне (капуста в этом борще должна слегка хрустеть). Подавайте, добавив в тарелки с супом любую измельченную зелень и сметану (майонез).

Борщ со свиной, цветной капустой, сладким перцем, корнем петрушки и острым томатным соусом «Украшение будней»

На 5-литровую кастрюлю:

- ✓ 800 г свиных ребрышек
- ✓ 500 г цветной капусты
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 2 шт. свеклы
- ✓ 1 шт. крупной моркови
- ✓ 1 шт. сладкого перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 крупный корень петрушки
- ✓ 2 1/2 ст. ложки острого томатного соуса
- ✓ 1/2 ст. ложки сахара
- ✓ перец и соль – по вкусу

Свинину залейте холодной водой, прокипятите 10–15 минут, слейте воду и повторите это еще раз, в конце варки промыв мясо. В 5-литровую кастрюлю с кипящей подсоленной водой положите подготовленную свинину и целые очищенные овощи: свеклу, лук, морковь, корень петрушки и сладкий перец. Поварите все на слабом огне около 1 часа 30 минут.

Спустя это время извлеките овощи из бульона и положите в него нарезанный дольками картофель и разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Остывшие свеклу, морковь натрите на крупной терке и добавьте к готовому картофелю вместе с острым томатным соусом, сахаром, перцем и солью. Поварите все еще несколько минут. Подавайте со сметаной.

Зеленый борщ со свинными ребрышками, щавелем, пшеном, салом, укропом и петрушкой «Кировоградский»

- ✓ 1 кг свиных ребрышек
- ✓ 150 г несоленого сала
- ✓ 6 крупных картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 100 г пшена
- ✓ 2 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 2 пучка щавеля
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ лимонная кислота – на кончике ножа
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ лимонная кислота, перец и соль – по вкусу

Мясо тщательно вымойте и замочите на ночь в холодной воде. Подготовленное мясо поварите до готовности в 5-литровой кастрюле вместе с лавровым листом, половиной очищенной луковицы и половиной нормы соли. В процессе варки тщательно собирайте пену. Когда мясо сварится, извлеките из бульона лавровый лист и лук.

Пшено промойте, залейте кипятком на 20–25 минут, еще раз промойте и откиньте на сито. Пшено и мелко нарезанный зеленый лук измельчите в блендере до получения однородной массы.

Сало мелко нарежьте и обжарьте. Затем добавьте растительное масло и положите мелко нарезанный оставшийся репчатый лук и нашинкованную соломкой или нарезанную кубиками морковь. Как только лук начнет приобретать золотистый оттенок, добавьте муку, перемешайте и все немного обжарьте.

Картофель нарежьте брусочками, доведите в бульоне до кипения, затем положите смесь из пшена и зеленого лука. Яйца, щавель, петрушку, укроп мелко нарежьте и добавьте вместе с обжаренным салом, луком и морковью только тогда, когда будет готов картофель. Дайте закипеть и снимите с огня. Если щавель не очень кислый, добавьте немного лимонной кислоты. Подавайте со сметаной.

Щавелевый борщ со свиными ребрышками, корнем петрушки, укропом и шпинатом «Зеленый нежный»

- ✓ 500 г свинины
- ✓ 250 г свиных ребрышек
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 пучок щавеля
- ✓ 1 пучок шпината
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ растительное масло, сахар, уксус, душистый перец, лавровый лист, зелень укропа и соль – по вкусу

Ребрышки залейте холодной водой и поставьте на огонь. В кипящий костный бульон положите свинину, сварите ее до готовности, извлеките и нарежьте на порции. Свеклу нарежьте соломкой, посолите, сбрызните уксусом, тщательно перемешайте и потушите до готовности, добавив сахар и бульон.

Корень петрушки, лук и морковь нарежьте соломкой, слегка обжарьте на растительном масле и перемешайте с мукой. В процеженный кипящий бульон положите нарезанный брусочками картофель и поварите 10–15 минут, затем добавьте тушеную свеклу, обжаренные овощи, перебранные, промытые и мелко нарезанные шпинат и щавель.

Добавьте душистый перец, лавровый лист, посолите и сварите до готовности. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам мясо, кружки сваренного вкрутую яйца и посыпав рубленой зеленью укропа и мелко нарезанным зеленым луком.

Грибной суп со свиной грудинкой, маринованными огурцами, лапшой, имбирем и зеленью «Капри»

- ✓ 300 г свиной грудинки
- ✓ 20 г сушеных грибов
- ✓ 100 г лапши (вермишели)
- ✓ 1 маринованный огурец
- ✓ 2 яйца
- ✓ 5 стаканов воды
- ✓ 2 ч. ложки соевого соуса
- ✓ 1/2 ч. ложки молотого имбиря
- ✓ любая зелень и соль – по вкусу

Свинину залейте водой, сварите до готовности, затем извлеките из бульона и обсушите. Грибы замочите в горячей воде на 20 минут, затем воду слейте. Свинину, грибы и огурец нарежьте ломтиками. Яйца взбейте.

Бульон доведите до кипения, всыпьте лапшу (вермишель), добавьте грибы, свинину, огурец, имбирь, посолите и влейте соевый соус. Доведите до кипения и при постоянном помешивании тонкой струйкой влейте взбитые яйца. Вновь доведите суп до кипения и снимите с огня. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Гороховая похлебка с салом, петрушкой, морковью и луком «Мариупольская»

- ✓ 1/2 стакана гороха
- ✓ 50 г сала
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 1/2 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1/2 корня петрушки
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ 3 горошины душистого перца

Горох замочите на 3–4 часа и поварите до полуготовности. Затем добавьте нарезанный кубиками картофель и все немного поварите. Положите нашинкованные и слегка обжаренные корень петрушки, морковь и лук. Добавьте лавровый лист, душистый перец, соль и поварите все до готовности.

За 3–5 минут до конца варки заправьте суп слегка обжаренным нарезанным на кубики салом и обжаренной мукой. Подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Сырный суп с луком, копченым салом, зеленью, желтками и красным перцем «Вот вам и обед»

- ✓ 200 г любого тертого сыра
- ✓ 100 г копченого сала
- ✓ 2 крупные луковицы
- ✓ 2 желтка
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ 1 л 500 мл воды
- ✓ сметана, любая зелень, молотый красный перец и соль – по вкусу

Нарезанное кубиками сало и нарезанный кольцами лук обжарьте, всыпьте муку, разведите водой, всыпьте соль, перец, тертый сыр и поварите, помешивая, до готовности. Затем охладите до 60 °С и влейте смесь из яичных желтков и сметаны. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

С бараниной

Бараний суп с курдючным салом, яблоками, картофелем, помидорами, острым перцем, укропом и кинзой «Шурпа с поджаркой на все времена»

- ✓ 500 г баранины
- ✓ 100 г курдючного сала
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 4 помидора или 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 4 луковицы
- ✓ 2 кислых яблока
- ✓ 2 л 500 мл – 3 л воды
- ✓ 2 ст. ложки измельченной кинзы
- ✓ 3 ст. ложки рубленого укропа
- ✓ 4 лавровых листа
- ✓ 1 стручок острого красного перца
- ✓ соль – по вкусу

Баранье сало нарежьте кубиками, перетопите, шкварки удалите. На перетопленном сале обжарьте куски мяса до образования румяной корочки.

Добавьте нарезанный тонкими кольцами лук, ломтики помидоров (томатную пасту) и обжарьте все в

течение 7–10 минут. Затем положите нарезанный брусочками картофель, перемешайте его с мясом, обжарьте все еще 5 минут, залейте водой и дайте закипеть.

Перед закипанием посолите, добавьте стручок перца и поварите 1 час на слабом огне. За 20 минут до готовности положите мелко нарезанные кислые яблоки, за 5–7 минут добавьте лавровый лист, измельченные укроп и кинзу.

Борщ с бараниной, свекольным квасом, пампушками, фасолью, яблоками, корнем сельдерея и петрушки «Казатинский»

- ✓ 300 г баранины
- ✓ 40 г сала
- ✓ 1/2 стакана вареной фасоли
- ✓ 1/2 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 6 картофелин
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 3 луковицы
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 1/2 корня петрушки
- ✓ 1/2 корня сельдерея
- ✓ 1 ст. ложка топленого сала
- ✓ свекольный квас, лавровый лист, зелень укропа, петрушки, перец и соль – по вкусу

Для пампушек:

- ✓ 2 стакана муки
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/10 палочки дрожжей
- ✓ 3/4 стакана воды или молока
- ✓ 1 ст. ложка сахара
- ✓ 1 ст. ложка топленого масла
- ✓ соль – по вкусу

Для свекольного кваса:

- ✓ 1 кг очищенной свеклы
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 корка черного хлеба

Из баранины сварите бульон, положив в него подпеченные в духовке 1 луковицу и 1 шт. моркови. Оставшиеся лук и морковь, корень петрушки, сельдерея нашинкуйте соломкой и обжарьте на топленом сале до готовности. Нашинкованную свеклу потушите отдельно с томатной пастой и свекольным квасом. Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте.

Картофель поварите в бульоне 5–6 минут, добавьте капусту и поварите 10 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи, вареную фасоль и поварите все 5–10 минут. Добавьте нарезанные дольками яблоки, перец, лавровый лист, растертое с солью сало, прокипятите и снимите с огня. Подавайте со сметаной и пампушками по 2 шт. на порцию, положив в тарелки по кусочку баранины и посыпав рубленой зеленью.

Для пампушек в теплой воде (теплом молоке) разведите дрожжи, всыпьте сахар, соль и на половине нормы муки замесите тесто. Дайте ему подойти, затем добавьте оставшуюся муку, яйцо, тщательно вымесите и снова дайте подойти.

Тесто раскатайте жгутом, нарежьте поперек небольшими кусочками, придайте им форму шариков, тесно уложите на смазанный топленым маслом противень и дайте подойти. Выпекайте в духовке до готовности при температуре 180–210 °С.

Для свекольного кваса свеклу нарежьте, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой. Добавьте чеснок, корку черного хлеба, накройте и поставьте на 4–5 дней в теплое место. Готовый квас процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Бараний суп с колбасой, алычой, картофелем, луком, томатной пастой, зеленью и топленым маслом «Бозбаш по-городскому»

- ✓ 500 г бараньей грудинки
- ✓ 300 г вареной колбасы
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 100 г алычи (кислых слив)
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 40 г топленого масла
- ✓ любая зелень, перец и соль – по вкусу

Баранью грудинку нарежьте на куски весом 50–60 г, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и поварите до полуготовности, периодически снимая пену. Полученный бульон процедите.

Мясо положите в кастрюлю с подогретым маслом, добавьте нарезанный и обжаренный лук с томатной пастой, обжаренную муку и, помешивая, доведите до готовности мяса. Залейте бульоном, добавьте нарезанный кубиками картофель, промытую алычу (кислые сливы), соль, перец, зелень и поварите все до готовности картофеля. За 5 минут до окончания варки добавьте нарезанную соломкой вареную колбасу.

Бараний суп с картофелем, яблоками, айвой, луком, зеленью и топленым маслом «Шушинский бозбаш»

- ✓ 500 г бараньей грудинки
- ✓ 200 г яблок
- ✓ 200 г айвы
- ✓ 3 картофелины
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 2 ч. ложки муки
- ✓ 40 г топленого масла
- ✓ любая зелень, перец и соль – по вкусу

Баранью грудинку нарежьте кусками весом 35–40 г, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и поварите до полуготовности, периодически снимая пену. Полученный бульон процедите. Мясо и мелко нарезанный лук обжарьте на масле, затем всыпьте муку и продолжайте обжаривать до тех пор, пока мука не приобретет темно-коричневый цвет.

Обжаренное с мукой и луком мясо залейте процеженным бульоном, добавьте очищенный и нарезанный картофель, соль, перец, очищенную от сердцевины и нарезанную дольками айву и поварите до полуготовности айвы. Затем положите нарезанные дольками, очищенные от сердцевины и кожуры яблоки и зелень. Уменьшите огонь до минимума и доведите суп до готовности.

Бараний суп с горохом, картофелем, яблоками, томатной пастой и луком «Осенний бозбаш»

- ✓ 500 г баранины
- ✓ 1 стакан лущеного гороха
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 2 яблока
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ зеленью петрушки, перец и соль – по вкусу

Промытую баранину нарежьте или нарубите кусками весом 30–40 г, положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она только покрывала баранину. Посолите и, накрыв кастрюлю крышкой, поварите содержимое на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поварите перебранный и промытый горох, залив его 2–3 стаканами холодной воды. Горох поварите 1 час – 1 час 30 минут на слабом огне. Спустя это время положите к гороху сваренные кусочки баранины, отделив мякоть от костей.

Добавьте процеженный бульон, мелко нарезанный обжаренный на масле лук, нарезанные картофель и яблоки, томатную пасту, соль, перец и, накрыв крышкой, поварите все 20–25 минут. Подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп из молодой баранины с молочной сывороткой и сливочным маслом «Обеденное лакомство уставшего пастушка»

- ✓ 1 кг 200 г мякоти задней ножки молодого барашка
- ✓ 10–12 стаканов молочной сыворотки
- ✓ 1 кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех – на порцию
- ✓ соль – по вкусу

Нарезанное мясо натрите солью и выдержите несколько часов. Затем положите его в кастрюлю с сывороткой, медленно подогрейте и поварите до мягкости. Мясо разложите в тарелки и залейте горячим процеженным полученным бульоном на основе сыворотки. В каждую тарелку положите кусочек сливочного масла.

Грибной суп с бараниной, картофелем, ягодами, сельдереем, пастернаком, петрушкой, вином и сосновыми веточками «По-гайдуцки»

- ✓ 1 кг 200 г баранины (задняя ножка, грудинка, вырезка)
- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 5 шт. любых грибов
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1/2 стакана ягод (ежевики, малины)
- ✓ 1 ломтик корня сельдерея
- ✓ 1 ломтик корня пастернака
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 сосновая веточка
- ✓ 2 стебля зеленого лука
- ✓ 1/2 пучка петрушки
- ✓ ароматное вино, уксус или лимонный сок, лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Мясо очистите от пленок, сухожилий и жира. Отделите кости, положите их в кастрюлю, влейте 10 стаканов воды, доведите до кипения и поварите 1 час. Полученный бульон процедите в глубокую кастрюлю, положите в нее нарезанное порционными кусками мясо (если это задняя ножка, то ее можно оставить целиком, удалив бедренную кость) и поварите до мягкости.

Затем добавьте коренья, крупно нарезанные морковь, картофель и грибы, сосновую веточку, завернутые в марлю ягоды, лук, лавровый лист, соль и перец. При необходимости долейте немного воды и поварите все 30 минут под крышкой.

В конце варки влейте немного ароматного вина, уксуса или лимонного сока. Подавайте, удалив завернутые в марлю ягоды, разложив по тарелкам мясо и залив его горячим супом.

Бараний суп на курином бульоне с перловой крупой, луком-пореем, морковью и брюквой по-шотландски «Аргайл»

- ✓ 500 г баранины
- ✓ 1 л 400 мл куриного бульона
- ✓ 2 ст. ложки перловой крупы
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 1 шт. брюквы
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 шт. лука-порея

- ✓ перец и соль – по вкусу

Положите промытую перловую крупу в маленькую кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения, затем воду слейте и положите в большую кастрюлю с мясом и бульоном. Доведите до кипения, снимите пену и поварите все 2 часа на слабом огне.

Спустя это время добавьте нарезанные овощи, посолите, поперчите и поварите 45 минут – 1 час. Мясо извлеките, освободите от костей, мякоть мелко нарежьте. Снимите образовавшийся жир, приправьте, если необходимо, и добавьте нарезанное мясо. Подавайте очень горячим.

Томатный суп с бараниной, баклажанами, картофелем, луком, кинзой и сладким перцем «Буглама»

- ✓ 500–700 г баранины
- ✓ 1 кг 200 г помидоров
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 2–3 баклажана
- ✓ 400 г лука
- ✓ зелень кинзы, сладкий перец и соль – по вкусу

Баранину нарежьте небольшими кусками и промойте. Помидоры подержите немного в кипятке, обдайте холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Лук нашинкуйте, картофель очистите от кожицы и нарежьте крупными кусками, баклажаны нарежьте кружками.

В кастрюлю положите слоями нарезанный лук, мясо, картофель, помидоры, баклажаны, мелко нарезанную зелень кинзы, соль, сладкий перец и влейте столько воды, чтобы получить очень густой суп. Накройте кастрюлю крышкой и поварите содержимое примерно 2 часа до готовности. В процессе варки не снимайте крышку с кастрюли и не перемешивайте продукты.

С бульоном и мясом-ассорти

Окрошка на шипучем квасе с куропатками, телятиной, бычьим языком, ветчиной, зеленью и толченым перцем «От наших предков-гурманов»

- ✓ 200 г вареной телятины
- ✓ 200 г тушеного мяса
- ✓ 2 тушки куропаток (можно заменить куриным филе)
- ✓ 1/2 соленого тщательно уваренного бычьего языка (можно заменить свиным или говяжьим языком)
- ✓ 300 г вареной нежирной ветчины
- ✓ 6 огурцов
- ✓ 6 сваренных вкрутую яиц
- ✓ 15–18 стаканов шипучего кваса
- ✓ сметана, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, толченый перец, кусочки льда и соль – по вкусу

Тушки куропаток (куриное филе) обжарьте на растительном масле до готовности, освободите от костей и нарежьте кусочками. Телятину, тушеное мясо, бычий язык, вареную ветчину, яйца и очищенные от кожицы огурцы тоже нарежьте кусочками.

Все подготовленные продукты положите в миску, добавьте самую свежую сметану, влейте шипучий квас, посолите и положите толченый перец. Всыпьте измельченный зеленый лук, рубленую зелень укропа и добавьте кусочки льда. Все перемешайте и разлейте по тарелкам.

Суп с говядиной, свиной, черносливом, рисом, луком, чесноком, томатной пастой, хмели-сунели и аджикой «Хочу харчо!»

- ✓ 500 г говядины и/или свинины
- ✓ 100 г чернослива с запахом дыма
- ✓ 1/3 стакана риса
- ✓ 2 крупные луковицы

- ✓ 10 зубчиков чеснока
- ✓ 4–5 ст. ложек томатной пасты
- ✓ 1/2 ст. ложки аджики (можно сухой)
- ✓ 1/2 ст. ложки черного молотого перца
- ✓ 1/4 ст. ложки красного молотого перца
- ✓ зелень укропа и/или петрушки, хмели-сунели, растительное масло и соль – по вкусу

Мясо нарежьте кусочками величиной 2×1 см, залейте холодной водой и поварите в течение 1 часа на небольшом огне, снимая пену. Спустя это время положите чернослив, нарезанный мелкими дольками, и поварите все 15–20 минут.

Лук нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Добавьте томатную пасту и обжарьте еще в течение 5 минут.

Всыпьте в кастрюлю с мясом и черносливом рис, поварите около 15 минут и добавьте обжаренный лук. Затем положите черный и красный молотый перец, аджику, рубленую зелень укропа и/или петрушки, посолите, перемешайте и прокипятите в течение 5 минут. При необходимости добавьте соль и дайте настояться 20–30 минут.

Сборная солянка с говядиной, телятиной, курятиной, ветчиной, сосисками, оливками и сметаной «Все включено»

- ✓ 800 г говядины
- ✓ 150 г телятины
- ✓ 150 г курятины
- ✓ 100 г ветчины
- ✓ 2 сосиски
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 11–12 оливок или маслин
- ✓ 1 ст. ложки муки
- ✓ 1 стакан густой сметаны
- ✓ сливочное масло, лавровый лист, черный перец горошком и соль – по вкусу

Сварите бульон из говядины, телятины, кореньев с лавровым листом и перцем. Мясо используйте для других блюд. Курятину нарубите на мелкие кусочки, ветчину и сосиски очень мелко нарежьте и положите в бульон.

На сливочном масле с мукой обжарьте лук, разведите бульоном и влейте в кастрюлю с бульоном. Затем добавьте натертые на крупной терке припущенные огурцы и оливки. Доведите до кипения и поварите на слабом огне 10–15 минут. За 2 минуты до окончания варки добавьте в суп сметану.

Яичный суп на мясном бульоне с обжаренным хлебом, сыром и зеленым луком в горшочках «Золото Трои»

- ✓ 1 л мясного бульона
- ✓ 2 яйца
- ✓ 5–6 ломтиков белого хлеба
- ✓ 2–3 ст. ложки тертого сыра
- ✓ зеленый лук, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Ломтики хлеба обжарьте до золотистой корочки, положите их в порционные горшочки, залейте бульоном и добавьте взбитые сырые яйца. Подготовленные горшочки поместите в разогретую духовку.

Когда белок затвердеет, горшочки извлеките. Подавайте, посыпав тертым сыром и мелко нарезанным зеленым луком.

Суп-пюре на мясном бульоне с молоком, луком, шпинатом, желтками и мускатным орехом

по-флорентийски «Рецепт Леонардо»

- ✓ 500 г шпината
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1/2 стакана молока
- ✓ 1 желток
- ✓ 1 л мясного бульона
- ✓ 1 ст. ложка крахмала
- ✓ 2 ч. ложки сливочного масла
- ✓ мускатный орех, перец и соль – по вкусу

Репчатый лук нарежьте полукольцами и спассеруйте в масле. Мясной бульон разогрейте, добавьте лук и влейте разведенный молоком крахмал.

Шпинат нарежьте, добавьте в смесь и поварите 5 минут. Затем все протрите через сито, добавьте масло, заправьте взбитым желтком и специями.

Сборная солянка со свиной, почками, копченой грудинкой, колбасой, лимоном, маслинами и душистым перцем «Из меню кремлевской столовой»

- ✓ 500 г свинины на кости
- ✓ 250 г копченой грудинки
- ✓ 250 г копченой колбасы
- ✓ 200 г свиных почек
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ растительное масло, лимон, маслины, соленые огурцы, томатная паста, душистый перец горошком, черный перец и соль – по вкусу

Свинину сварите с морковью и луком, сохранив бульон. Готовое мясо нарежьте мелкими кусочками, морковь и лук извлеките из полученного бульона.

Почки вымочите несколько часов в холодной воде и сварите. Остывшие почки и колбасу мелко нарежьте, смешайте со свиной и обжарьте все на растительном масле. Соленые огурцы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле, затем влейте немного бульона, добавьте томатную пасту и потушите до мягкости.

Подготовленные продукты залейте горячим бульоном, добавьте перец, соль, доведите до кипения и поварите 5–10 минут. Затем снимите с огня и дайте настояться, положив в солянку 2–3 ломтика лимона и маслины. Подавайте со сметаной, разложив в тарелки ломтики лимона и маслины.

Щи с говяжьей грудинкой, копченым окороком, курицей, сельдереем, капустой и помидорами «Упоительные»

- ✓ 200 г говяжьей грудинки с костями
- ✓ 200 г курицы
- ✓ 100 г копченого окорока на кости
- ✓ 600 г капусты
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ помидоры, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, перец и соль – по вкусу

Грудинку разрубите на крупные куски, 1 луковицу разрежьте пополам и обжгите на открытом огне. Все мясо, кость от окорока, подготовленную луковицу и сельдерей положите в кастрюлю и влейте 2 л воды.

Доведите до кипения, снимите пену, убавьте огонь и поварите 40 минут, снимая пену. За 10 минут до готовности положите в кастрюлю лавровый лист. Затем снимите с огня, извлеките мясные продукты, удалите кости, нарежьте мясо соломкой и переложите в миску.

Полученный бульон процедите и довести до кипения. Картофель нарежьте соломкой и положите в кипящий бульон. Капусту нашинкуйте, потушите с частью сливочного масла и добавьте к картофелю.

Оставшуюся луковицу измельчите, обжарьте на сливочном масле до прозрачности, добавьте нарезанные мелкими кубиками помидоры, потушите еще 5 минут и положите к капусте, луку и картофелю.

Затем положите нарезанные мясные продукты, соль, перец, доведите до кипения, снимите с огня и дайте настояться под крышкой в течение 1 часа.

Овощной суп на мясном бульоне с картофелем, капустой, кабачками, морковью, сладким перцем, луком и чесноком «Куровской»

- ✓ 2 картофелины
- ✓ 1 стакан нашинкованной капусты
- ✓ 1/4 небольшого кабачка
- ✓ 1 шт. сладкого красного перца
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3 л мясного бульона
- ✓ чеснок, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Очищенный картофель нарежьте брусочками, морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте. Сладкий перец очистите от плодоножки, семян и нарежьте полосками. Очищенный кабачок нарежьте брусочками. Морковь и лук слегка обжарьте на растительном масле.

Картофель и сладкий перец поварите 10 минут в кипящем подсоленном бульоне. Затем добавьте кабачок, поварите 5 минут, положите капусту и обжаренные овощи. Поварите все до готовности капусты, поперчите и доведите до готовности. В снятый с огня готовый суп положите пропущенный через пресс чеснок и дайте настояться 10 минут под крышкой.

Макаронный суп на бульоне с желтками, сыром, петрушкой и лимонным соком «Лукино-озорник»

- ✓ 200 г мелких макаронных изделий
- ✓ 2 желтка
- ✓ сок 2 лимонов
- ✓ 1 л мясного или куриного бульона
- ✓ 2 ст. ложки твердого тертого сыра
- ✓ листочки петрушки, красный молотый перец и соль – по вкусу

В кипящий бульон всыпьте макаронные изделия, посолите и сварите до готовности. Желтки взбейте до получения однородной массы, добавьте соль, перец, лимонный сок и 200 мл бульона.

В бульон с макаронными изделиями влейте взбитую яичную смесь, перемешайте, снимите с огня и посыпьте сыром. Подавайте, украсив листочками петрушки.

Томатный суп на бульоне с желтками, сыром, петрушкой и зеленым луком «Пять минут»

- ✓ 4–5 небольших помидоров
- ✓ 80 г тертого твердого сыра
- ✓ 2 желтка
- ✓ 1 л 250 мл крепкого говяжьего или куриного бульона
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ зеленый лук и зелень петрушки – по вкусу

Нарезанные дольками помидоры немного проварите в крепком бульоне. Добавьте сливочное масло, растертое с желтками и тертым сыром, и снимите с огня. Подавайте, посыпав рубленым зеленым луком и зеленью петрушки.

Борщ с говядиной, свиной, ветчиной, салом, фасолью, репой, корнем петрушки, чесноком, укропом, майораном и квасом-сырцом «С мира по нитке...»

- ✓ 500 г говядины
- ✓ 200 г свинины
- ✓ 100 г ветчины
- ✓ 50 г сала
- ✓ 1/2 стакана вареной фасоли
- ✓ 2 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 3 помидора
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 1 шт. репы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 2 л кваса-сыровца
- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ 2 горошины душистого перца
- ✓ 6 горошин черного перца
- ✓ 25 г сливочного масла
- ✓ 1 ч. ложка рубленой зелени сельдерея
- ✓ 1 ч. ложка рубленой зелени укропа
- ✓ 1 ч. ложка рубленой зелени майорана
- ✓ 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 ч. ложка соли

Для кваса-сыровца:

- ✓ 2 л воды
- ✓ 500 г ржаной муки
- ✓ 10 г дрожжей
- ✓ 1–2 ст. ложки муки

Из говядины и свинины сварите бульон на квасе-сыровце или его смеси с водой. Свеклу испеките в кожуре, очистите и нашинкуйте. Лук, морковь, корень петрушки нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле.

Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте. Картофель вместе с мелко нарезанной ветчиной поварите в бульоне 5–6 минут, добавьте капусту и поварите все 10 минут. Затем положите печеную свеклу, обжаренные овощи и поварите все еще 10 минут.

Спустя это время положите фасоль, добавьте пряности и заправьте борщ рубленой зеленью петрушки и пропущенным через пресс чесноком, растертыми с салом. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки вареной говядины.

Для кваса-сыровца муку разведите с дрожжами в теплой воде (1–1 1/2 стакана) и дайте перебродить полученной закваске. Оставшуюся муку залейте горячей водой, замесите тесто до густоты сметаны и поставьте в теплое место. Затем добавьте закваску в тесто и разведите теплой водой до консистенции густого кваса. По мере использования доливайте водой (500 мл на 1 л использованной жидкости).

Борщ с говядиной, бараниной, свекольным квасом, фасолью, петрушкой, сельдереем и яблоками «Киевский столичный»

- ✓ 250 г говядины
- ✓ 250 г баранины
- ✓ 1 ст. ложка мелко нарезанного сала
- ✓ 1 шт. крупной свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 2–3 помидора

- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 кислых яблока
- ✓ 1/2 головки чеснока
- ✓ 2 ст. ложки вареной фасоли
- ✓ 500 мл свекольного кваса
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 ч. ложка рубленой зелени сельдерея
- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ 3 горошины душистого перца
- ✓ 1/4 ч. ложки красного перца
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла

Для свекольного кваса:

- ✓ 1 кг очищенной свеклы
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 корка черного хлеба

Говядину опустите в кипяток, залейте свекольным квасом и сварите бульон. Потушите нарезанную соломкой свеклу вместе с нарезанной мелкими кусочками бараньей грудинкой. Измельченные помидоры, лук, морковь, корень петрушки обжарьте на сливочном масле.

Сварите в бульоне до полуготовности нарезанный брусочками картофель и нашинкованную капусту. Затем добавьте обжаренные овощи и поварите все еще 10–15 минут. Спустя это время положите вареную фасоль, пряности и натертые на крупной терке яблоки.

Заправьте борщ рубленой зеленью петрушки, сельдерея и пропущенным через пресс чесноком, растертыми с салом.

Если к концу варки борщ окажется недостаточно кислым, добавьте еще 1 стакан свекольного кваса. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки вареного мяса.

Для свекольного кваса свеклу нарежьте, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой. Добавьте чеснок, корку черного хлеба, накройте и поставьте в теплое место на 4–5 дней. Готовый квас процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Борщ с говядиной, свиной, кабачками, фасолью и яблоками «Черниговский отличный»

- ✓ 500 г говядины и/или свинины на кости
- ✓ 1/2 стакана вареной фасоли
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 небольшой кабачок
- ✓ 3–4 помидора
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 2 кислых яблока
- ✓ 2–3 лавровых листа
- ✓ 5–6 горошин черного перца
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Из говядины (свинины) сварите бульон. Свеклу, лук, морковь, корень петрушки нарежьте соломкой и потушите на сливочном масле. Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте. Картофель поварите в подсоленном бульоне 5–6 минут, добавьте капусту и поварите все 10 минут. Затем положите тушеные

овощи и поварите все еще 10 минут.

Спустя это время добавьте мелко нарезанные помидоры, кабачки, яблоки, затем – пряности. Заправьте борщ пропущенным через пресс чесноком и, если нужно посолите. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки вареного мяса.

Борщ на костном бульоне с сосисками «Без капусты. Львовский особенный»

- ✓ 800–900 г мозговых (сахарных) костей
- ✓ 2–3 сосиски
- ✓ 2 шт. крупной свеклы
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса
- ✓ 1–2 ч. ложки сахара
- ✓ 6 горошин черного перца
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 1 ст. ложка зелени петрушки
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ сало для обжарки сосисок – по желанию

Сварите костный бульон. Свеклу сварите до полуготовности в кожуре, затем очистите, нарежьте соломкой, влейте уксус и потушите 20–30 минут с томатной пастой на сливочном масле. Морковь, лук, корень петрушки нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле.

В костный бульон положите нарезанный брусочками картофель, затем – тушеную свеклу, обжаренные овощи, пряности и сахар. В почти готовый борщ добавьте обжаренные на сливочном масле или сале сосиски, нарезанные маленькими кусочками.

Солянка с телячьими почками, жареной говядиной, вареной свининой, салом, луком, зеленью и чесноком «Долгие сборы – короткие хлопоты»

- ✓ 500 г мяса (вареные или жареные телячьи почки, жареная говядина, вареная свинина и проч.)
- ✓ 100 г сала
- ✓ 2–3 луковицы
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 1 ст. ложка каперсов
- ✓ 1/2 стакана томатной пасты
- ✓ 1/2 лимона
- ✓ 2 ст. ложки рубленой зелени укропа или петрушки
- ✓ мясной бульон, молотый красный и черный перец, соль – по вкусу

Лук мелко нарубите и слегка обжарьте с кубиками сала. Чеснок натрите на мелкой терке. Мясо нарежьте соломкой, смешайте с томатной пастой, красным перцем, нарезанными солеными огурцами и потушите несколько минут.

Затем влейте бульон и поварите 5 минут. Добавьте соль, черный перец, каперсы, чеснок, нарезанный дольками лимон, укроп, петрушку и прокипятите. Подавайте со сметаной.

Луковый суп на бульоне с перцем, сахаром, сливочным маслом и обжаренным пшеничным хлебом по-французски «Субиз»

- ✓ 600 г репчатого лука
- ✓ 150 г пшеничного хлеба

- ✓ 2 л бульона
- ✓ 150 г сливочного масла
- ✓ обжаренные кубики пшеничного хлеба, сахар, перец и соль – по вкусу

Лук нарежьте тонкими кольцами, бланшируйте, обсушите и потушите на масле до размягчения. Затем разведите бульоном и дайте ему закипеть. Добавьте соль, перец и сахар. Подавайте, положив в суп обжаренные кубики пшеничного хлеба.

Луковый суп-пюре с бульоном, молоком, желтками и сливочным маслом «Портос»

- ✓ 500 г репчатого лука
- ✓ 1 желток
- ✓ 30 г муки
- ✓ 1 л бульона
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Нарезанный лук поварите в кипящей воде в течение 5 минут. Растопите в кастрюле сливочное масло (30 г), обжарьте в нем лук и посыпьте мукой. Затем разведите горячим молоком, посолите, поперчите и поварите 20 минут на слабом огне.

Спустя это время протрите через сито, влейте бульон и поварите еще 20 минут. Подавайте, заправив смесью из желтка и оставшегося сливочного масла.

Рассольник на мясном бульоне с морской капустой и корнем петрушки «Отдай все – да мало»

- ✓ 200–250 г морской капусты
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 2–3 корня петрушки
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 1 л 500 мл мясного бульона
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ огуречный рассол, лавровый лист, специи, перец и соль – по вкусу

Картофель, коренья и лук нарежьте брусочками. Огурцы натрите на крупной терке и припустите в бульоне. Морскую капусту сварите, охладите, нарежьте и обжарьте вместе с кореньями и луком.

В кипящий бульон положите капусту, после возобновления кипения добавьте картофель, через 5–7 минут пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 минут до окончания варки добавьте лавровый лист, специи, перец, соль и влейте огуречный рассол.

Суп на мясном или курином бульоне с сыром пармезан, яйцами, манной крупой и хлебом «Классический римский»

- ✓ 1 л 500 мл мясного (куриного) бульона
- ✓ 12 подсушенных ломтиков чиабатты или хлеба из муки грубого помола
- ✓ 6 ст. ложек тертого сыра пармезан
- ✓ 3 яйца
- ✓ 3 ст. ложки манной крупы
- ✓ 1 щепотка молотого мускатного ореха
- ✓ перец и соль – по вкусу

Взбейте яйца, добавьте манную крупу, тертый сыр и взбейте все вместе. Всыпьте мускатный орех и, продолжая взбивать, влейте 250 мл бульона. Полученную смесь перелейте в кувшин.

Оставшийся бульон доведите до медленного кипения, затем добавьте, взбивая, яичную смесь, слегка увеличьте огонь и доведите до кипения. Суп посолите, поперчите и немного прогрейте на слабом огне,

чтобы яйцо не свернулось. Подавайте, положив в тарелки по 2 ломтика подсушенного хлеба.

С мясными продуктами

Холодный пряный суп на курином бульоне с беконом, авокадо, зеленым луком, чесноком, лимоном, паприкой, кинзой и тмином «Чарли»

- ✓ 8 полосок бекона
- ✓ 1–2 шт. авокадо
- ✓ 1–2 лимона
- ✓ 4–6 зубчиков чеснока
- ✓ 400 мл куриного бульона
- ✓ 300 г льда
- ✓ 50 г зеленого лука
- ✓ 1/4 пучка кинзы
- ✓ 1/4 ч. ложки тмина
- ✓ 1/4 ч. ложки паприки
- ✓ 1/4 ч. ложки перца
- ✓ соль – по вкусу

Мякоть половины нормы авокадо смешайте с куриным бульоном в блендере, добавьте лимонный сок, тмин, паприку, перец и крупно нарезанные чеснок и зеленый лук. Постепенно добавьте оставшееся авокадо и лед. Подавайте в прозрачных бульонницах, украсив обжаренными полосками бекона и рубленой кинзой.

Холодный суп с вареной колбасой или ветчиной, картофелем, яйцами, зеленым луком, уксусом и огурцами «Окрошка без кваса»

- ✓ 300–350 г вареной колбасы или ветчины
- ✓ 2 крупные вареные картофелины
- ✓ 2 крупных огурца
- ✓ 5 сваренных вкрутую яиц
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 3 л газированной воды
- ✓ 1 ч. ложка крепкого уксуса
- ✓ 1 ст. ложка соли

Вареную колбасу (ветчину), картофель, огурцы, яйца нарежьте кубиками, зеленый лук измельчите. Все смешайте, посолите, залейте газированной водой и добавьте уксус. Подавайте со сметаной или майонезом.

Холодный помидорный суп с ветчиной, яйцами, чесноком и оливковым маслом «Гаспачо по-севильски – сальморехо»

- ✓ 150 г ветчины
- ✓ 500 г помидоров
- ✓ 2 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 50 г белого черствого хлеба
- ✓ 1–2 ст. ложки бальзамического уксуса
- ✓ 3–4 ст. ложки оливкового масла
- ✓ кубики льда, перец и морская соль – по вкусу

Помидоры подержите немного в кипятке, обдайте холодной водой и очистите от кожицы. Мякоть нарежьте кусочками, измельчите вместе с чесноком в блендере до получения пюре, добавьте уксус, соль и перец.

Положите половину нормы хлеба и взбейте все до получения однородной массы. Оставшийся хлеб продолжайте добавлять небольшими порциями вместе с оливковым маслом, не прекращая взбивания.

Когда суп приобретет гладкую сливочную структуру, поместите его на некоторое время в холодильник. Подавайте со свежим белым хлебом, добавив кусочки ветчины, рубленые яйца и кубики льда.

Холодное мясное ассорти с картофелем, яйцами, огурцами, редисом, укропом, зеленым луком, домашним айраном и минеральной водой «Окрошка по-татищевски»

- ✓ 200 г ветчины, колбасы, вареной постной говядины
- ✓ 4 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 4 огурца
- ✓ 1 пучок редиса
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ 1 л айрана
- ✓ 500 мл минеральной воды
- ✓ соль – по вкусу

Для домашнего айрана:

- ✓ 4 стакана молока
- ✓ 1/2 стакана простокваши или кефира

Зеленый лук мелко нарежьте и немного разомните с солью. Ветчину, колбасу, говядину нарежьте мелкой соломкой. Огурцы натрите на крупной терке. Редис, яйца и укроп мелко нарежьте. Смешайте все подготовленные продукты, разложите по тарелкам и залейте смесью из айрана и минеральной воды.

Для домашнего айрана молоко доведите до кипения и охладите до комнатной температуры. Затем добавьте простоквашу или кефир, взбейте миксером и перелейте в фарфоровый, керамический или стеклянный кувшин. Для созревания выдержите айран в течение 5–6 часов. Используйте охлажденным.

Холодный грибной суп с колбасой, картофелем, огурцами, яйцами, редисом, зеленью, сметаной, домашним квасом и хреном «Окрошка „Лукошко“»

- ✓ 200 г вареной колбасы
- ✓ 200 г любых грибов
- ✓ 4 вареные картофелины
- ✓ 2–3 огурца
- ✓ 6–7 шт. редиса
- ✓ 4 сваренных вкрутую яйца
- ✓ зеленый лук, зелень петрушки, укропа, несладкий домашний квас, сметана, хрен и соль – по вкусу

Для домашнего кваса:

- ✓ 1 кг клюквы
- ✓ 2 стакана сахара
- ✓ 10 г дрожжей
- ✓ 4 л воды

Грибы промойте и сварите в подсоленной воде до готовности. Затем мелко нарежьте вместе с остальными продуктами, тщательно перемешайте и поместите на 1 час в холодильник. Охлажденную смесь разложите по тарелкам и залейте квасом. Подавайте, посолив и добавив сметану и хрен.

Для домашнего кваса клюкву разомните деревянной ложкой или пестиком, залейте водой и поварите около 10 минут. Затем процедите, всыпьте сахар и охладите. Добавьте разведенные дрожжи и тщательно перемешайте. Квас разлейте по бутылкам, укупорьте их и поместите на 3 дня в темное прохладное место.

Грибные щи с ветчиной, черносливом, петрушкой и лавровым листом «Шляпинские»

- ✓ 100 г ветчины

- ✓ 300 г любых грибов
- ✓ 10 шт. чернослива без косточек
- ✓ 1/2 кочана капусты
- ✓ 1 шт. крупной моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ грибной бульон, зелень петрушки, лавровый лист, растительное масло и соль – по вкусу

Капусту нашинкуйте и обжарьте на растительном масле. Лук нарежьте тонкими полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Грибы нарежьте пластинками, ветчину – соломкой. Подготовленные продукты добавьте к капусте и обжарьте все, помешивая, до полуготовности.

Грибной бульон доведите до кипения, положите в него обжаренные продукты и поварите 20–25 минут. Затем добавьте чернослив и поварите все еще около 10 минут. В конце варки положите рубленую зелень петрушки, лавровый лист, посолите и дайте закипеть.

Суп с варено-копченым мясом, макаронными изделиями, зеленым горошком, луком, зеленью и сыром «Обед в палаццо»

- ✓ 150 г варено-копченого мяса
- ✓ 300 г зеленого горошка (в стручках или консервированного)
- ✓ 100 г мелких макаронных изделий в форме риса
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 5 ст. ложек тертого сыра
- ✓ 1 л 500 мл мясного бульона
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ 1/4 ч. ложки перца
- ✓ любая зелень и соль – по вкусу

Лук мелко нашинкуйте, мясо нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте 1 ст. ложку сливочного масла и обжарьте мясо с луком. Зеленый горошек очистите от стручков, консервированный прогрейте вместе с жидкостью.

В кипящий бульон положите мясо, лук, зеленый горошек, доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь и поварите при слабом кипении 20 минут. Затем всыпьте макаронные изделия, приправьте солью, перцем и поварите все при слабом кипении до готовности. За 2–3 минуты до окончания варки добавьте оставшееся масло, 1 ст. ложку тертого сыра и перемешайте. Подавайте, посыпав рубленой зеленью и оставшимся сыром.

Картофельный суп с копченой колбасой, вермишелью, луком и зеленью «А-ля холостяк»

- ✓ 200 г копченой колбасы
- ✓ 100 г вермишели
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 луковица
- ✓ растительное масло, любая зелень, специи и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками и поварите 5 минут. Лук нарежьте маленькими кубиками и обжарьте до прозрачности. Затем добавьте к луку нарезанную маленькими брусочками копченую колбасу и слегка обжарьте смесь.

Всыпьте в кастрюлю с картофелем вермишель и поварите ее почти до готовности. Затем положите лук, колбасу, добавьте специи и измельченную зелень. Готовый суп снимите с огня и выдержите 15–20 минут.

Фасолевый суп с копченым окороком, помидорами, морковью, луком, чесноком, тимьяном, сыром и острым перцем «Синьор Антонио угощает»

- ✓ 500 г костей от копченого окорока
- ✓ 100 г мякоти копченого окорока
- ✓ 200 г фасоли

- ✓ 200 г лапши
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 стручка острого перца
- ✓ 4 ст. ложки твердого тертого сыра
- ✓ 1 л 500 мл мясного бульона
- ✓ 1 ч. ложка молотого сушеного тимьяна
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ соль – по вкусу

Фасоль замочите в холодной воде на ночь. Затем воду слейте, фасоль залейте горячим бульоном, добавьте кости от окорока и поварите 40 минут. Лук, чеснок и морковь нарежьте кубиками, обжарьте, затем добавьте очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры и обжаривайте смесь еще 5 минут.

Подготовленные овощи положите к фасоли и костям, доведите до кипения, добавьте лапшу, соль, перец, тимьян и поварите все 20 минут. Затем кости извлеките, положите нарезанный кусочками окорок и прокипятите суп. Подавайте, посыпав тертым сыром.

Сырный суп с ветчиной, шампиньонами, желтками и петрушкой по-французски «Рецепт, придуманный мадам Николь»

- ✓ 50 г постной ветчины
- ✓ 80 г тертого твердого сыра
- ✓ 1 ст. ложка нарезанных шампиньонов
- ✓ 1 л 250 мл крепкого мясного бульона
- ✓ 2 желтка
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ зелень петрушки – по вкусу

Ветчину нарежьте брусочками и немного обжарьте в 1 ст. ложке сливочного масла, затем добавьте грибы, залейте бульоном и прокипятите. Вмешайте оставшееся масло, растертое с желтками и тертым сыром, и прогрейте суп (но не кипятите!). Подавайте немедленно, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Картофельный суп с беконом, сыром чеддер и луком-ассорти «Из графства Сомерсет, в кастрюльке»

- ✓ 4 полоски бекона
- ✓ 200 г сыра чеддер
- ✓ 6 крупных картофелин
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 1/2 стакана воды
- ✓ лук-резанец и соль – по вкусу

Ломтики бекона обжарьте до образования хрустящей корочки на среднем огне в кастрюле с толстым дном и уложите на бумажное полотенце. На оставшемся от жарки бекона жире обжаривайте 5 минут мелко нарезанный репчатый лук, добавьте нарезанный картофель, воду, соль и доведите до кипения. Затем убавьте огонь и поварите, помешивая, под крышкой до готовности картофеля.

Готовый картофель извлеките и небольшими порциями взбейте в блендере. Затем положите в кастрюлю и, держа ее на слабом огне, постепенно добавляйте натертый на мелкой терке сыр. Когда сыр полностью расплавится, снимите суп с огня и, если надо, посолите. Подавайте, посыпав обжаренным беконом и мелко нарезанным луком-резанцем.

Гороховый суп на курином бульоне с копченым беконом, морковью, луком, сушеными травами и укропом по-немецки «Франкфуртский»

- ✓ 8 ломтиков копченого бекона

- ✓ 100 г лущеного гороха
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1–2 зубчика чеснока
- ✓ 1 л 500 мл куриного бульона
- ✓ 1/2 ч. ложки смеси сушеных трав
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ зелень укропа, перец и соль – по вкусу

Залейте промытый горох холодной водой и оставьте на ночь. Затем откиньте горох на дуршлаг и дайте воде стечь. Нарежьте морковь мелкими кубиками, лук измельчите и обжарьте на растительном масле в течение 5 минут. К обжаренным овощам добавьте нарезанный кубиками бекон и обжарьте смесь еще несколько минут.

Влейте бульон, положите подготовленный горох, приправьте солью, перцем и травами. Поварите все в течение 1 часа на слабом огне, затем снимите с огня и добавьте пропущенный через пресс чеснок. Готовому супу дайте немного настояться под крышкой. Подавайте, посыпав измельченной зеленью укропа.

Картофельная похлебка с беконом, голубым сыром, молоком, луком, петрушкой и кукурузой «Вестминстерская»

- ✓ 100 г бекона
- ✓ 150 г голубого сыра
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 300 г консервированной кукурузы
- ✓ 1 луковица
- ✓ 400 мл молока
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Бекон нарежьте кусочками, обжарьте в кастрюле с толстым дном до золотистого цвета и положите на бумажное полотенце. Добавьте в кастрюлю растительное масло и обжарьте мелко нарезанный лук до прозрачности.

Затем положите нарезанный кубиками картофель, кукурузу, влейте воду и молоко. Доведите до кипения и поварите, помешивая, около 20 минут на слабом огне до готовности картофеля.

Сыр раскрошите и положите в суп, оставив немного для украшения, вместе с тремя четвертями обжаренного бекона. Влейте, если надо, немного молока или воды, посолите и поперчите. Подавайте, посыпав оставшимся сыром, беконом и рубленой зеленью петрушки.

Суп с варено-копченой корейкой, макаронными изделиями, сыром, яйцами и петрушкой по-итальянски «Уно моменто»

- ✓ 100 г варено-копченой корейки
- ✓ 200 г макаронных изделий в форме ракушек
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 4 ст. ложки твердого тертого сыра
- ✓ 2/3 стакана муки
- ✓ 1 л мясного бульона
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 1/2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Муку спассеруйте на масле, слегка охладите, разведите 500 мл горячего бульона и поварите 5 минут. Затем добавьте нарезанную соломкой корейку, влейте оставшийся бульон, доведите до кипения, всыпьте макаронные изделия и поварите еще 12 минут.

Яйцо взбейте с 2 ст. ложками сыра, добавьте полученную смесь в суп, посолите, поперчите и

перемешайте. Подавайте, посыпав оставшимся сыром и рубленой зеленью петрушки.

С птицей и куриным бульоном

Холодный морковный суп на курином бульоне с луком, карри, корнем имбиря, сливками, зеленью и оливковым маслом «По-афински»

- ✓ 1 кг 500 г моркови
- ✓ 500 г репчатого лука
- ✓ 4 см корня имбиря
- ✓ 1 ст. ложка порошка карри
- ✓ 1 л 200 мл куриного бульона
- ✓ 250 мл сливок 20 %-ной жирности
- ✓ любая рубленая зелень – по вкусу
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ 1 1/2 ч. ложки соли

Морковь вымойте, очистите от кожицы и нарежьте кружками. Лук очистите от шелухи и крупно нарубите. Корень имбиря очистите от кожицы и нарежьте тонкими пластинками.

В кастрюле разогрейте оливковое масло и обжарьте лук, постоянно помешивая, в течение 10 минут на слабом огне. Добавьте морковь, имбирь, карри, соль, перемешайте и обжарьте все 2–3 минуты.

Куриный бульон разогрейте и влейте в кастрюлю. Доведите до кипения и поварите 30 минут под крышкой. Затем снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

Овощи взбейте блендером до получения пюре, влейте сливки и еще раз все взбейте. Бульон процедите, положите в него полученную взбитую массу, перемешайте и охладите. Подавайте холодным, при желании разбавив ледяной водой или добавив кубики льда и посыпав рубленой зеленью.

Борщ с курицей, маринованными помидорами, чесноком, свекольным настоем, укропом, петрушкой, барбарисом и кориандром «Предел мечтаний»

- ✓ 1 кг 500 г курятины
- ✓ 1 шт. крупной свеклы
- ✓ 500 г капусты
- ✓ 3 картофелины
- ✓ 3 маринованных помидора
- ✓ 2 шт. крупной моркови
- ✓ 1 крупная луковица
- ✓ 5 ст. ложек томатного соуса
- ✓ 5–6 зубчиков чеснока
- ✓ растительное масло, зелень укропа, петрушки, барбарис, кориандр, лавровый лист, душистый перец горошком, черный молотый перец и соль – по вкусу

Сварите крепкий бульон из куриного мяса с добавлением лаврового листа и душистого перца. Бульон процедите, мясо освободите от костей и кожи.

Свеклу тщательно вымойте щеткой и очистите от кожицы. Кожицу доведите до кипения в небольшом количестве воды и оставьте настаиваться без крышки. Настой должен получиться сочного бордового цвета.

Свеклу нарежьте тонкими брусочками и потушите на растительном масле вместе с нарезанными маринованными помидорами без кожицы. В середине тушения добавьте томатный соус, тщательно перемешайте и поперчите.

Морковь натрите на крупной терке и обжарьте, добавив барбарис и кориандр. Лук разрежьте на 4 части, нашинкуйте и тоже обжарьте, посыпав солью.

В кипящий бульон положите лавровый лист, душистый перец, мелко нарубленную зелень петрушки и нашинкованную капусту. Спустя 10 минут добавьте нарезанный кубиками картофель, посолите и сварите до готовности. Затем положите поочередно кусочки курицы, после закипания – измельченную зелень укропа, затем – тушеную с помидорами свеклу.

Когда смесь вновь закипит, добавьте тушеную морковь, прокипятите и положите измельченный

обязательно ножом чеснок. Едва кипение продолжится, влейте тонкой струйкой свекольный настой, немедленно снимите с огня и дайте настояться 1 час. Подавайте со сметаной.

Борщ с куриными желудками, крыльями и шейками, курагой, шампиньонами, чесноком и зеленью «Приходите завтра»

- ✓ 400 г куриных крыльев и шеек
- ✓ 300 г куриных желудков
- ✓ 5 шт. кураги
- ✓ 3–4 крупных шампиньона
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 200 г капусты
- ✓ 3 крупные картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 100 г корня сельдерея
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ сахар, уксус, любая зелень, растительное масло и соль – по вкусу

Куриные желудки поварите почти до готовности, добавьте крылья, шеи и продолжайте варить все 30 минут. Свеклу нарежьте соломкой, сбрызните уксусом и обжарьте на небольшом количестве растительного масла.

Затем добавьте сахар и нарезанную соломкой курагу. Подготовленную свеклу с курагой положите в бульон и поварите 30 минут. Шампиньоны нарежьте ломтиками, положите к курице, все посолите и поварите еще 30 минут.

Корень сельдерея нарежьте соломкой и отдельно обжарьте на небольшом количестве растительного масла. Добавьте морковь, нарезанную соломкой, нарезанный кубиками лук и томатную пасту. Все перемешайте, слегка обжарьте и влейте немного бульона.

Чеснок нарежьте тонкими пластинками, положите к овощам, отложив немного, перемешайте и снимите с огня. Добавьте к курице нарезанный крупными кусочками картофель и поварите все до его готовности.

Положите обжаренные овощи и поварите 5 минут. Затем добавьте очень тонко нашинкованную капусту и поварите все еще 5 минут. Готовый борщ снимите с огня, всыпьте любую измельченную зелень, оставшийся чеснок и дайте настояться под крышкой.

Борщ с мясом гуся или утки, салом, галушками, чесноком и корнем петрушки «Полтавский отменный»

- ✓ 600 г гуся или утки
- ✓ 50 г сала
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 3 картофелины
- ✓ 1/2 стакана томатной пасты или 2–3 помидора
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 головка чеснока
- ✓ 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
- ✓ 2 ч. ложки сахара
- ✓ 2–3 лавровых листа
- ✓ 5 горошин черного перца
- ✓ 25 г сливочного масла

Для галушек:

- ✓ 1 стакан гречневой муки
- ✓ 1 яйцо
- ✓ соль – по вкусу

Из мяса птицы сварите бульон. Свеклу нарежьте соломкой и потушите с уксусом, частью сала (или с жиром, снятым с поверхности бульона), сахаром и томатной пастой. Лук, морковь, корень петрушки нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле.

Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте. Картофель поварите в бульоне 5–6 минут, добавьте капусту и поварите все 10 минут. Затем положите тушеную свеклу, обжаренные овощи и поварите все еще 10 минут.

Спустя это время добавьте пряности и положите рубленую зелень петрушки и пропущенный через пресс чеснок, растертые с салом. Заправьте борщ галушками за 5–7 минут до готовности. Подавайте со сметаной, разложив по тарелкам кусочки вареного мяса птицы.

Для галушек в четверти стакана кипятка разведите 1 ст. ложку гречневой муки, тщательно разотрите ее, охладите, добавьте яйцо, остальную муку и замесите тесто. Если оно получится крутым, добавьте немного воды, чтобы тесто было, как густая сметана. Тесто берите чайной ложкой и опускайте в кипящую подсоленную воду. Поварите галушки до тех пор, пока они не всплывут на поверхность, затем откиньте на дуршлаг.

Чечевичная похлебка с цыпленком, картофелем, морковью, луком, корнем петрушки, укропом и сметаной по-французски «Людовик»

- ✓ 500 г цыпленка или куриных крылышек
- ✓ 1 стакан чечевицы
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 3 ст. ложки растительного масла
- ✓ 3 лавровых листа
- ✓ 4 ст. ложки сметаны
- ✓ зелень укропа и соль – по вкусу

Цыпленка разделите на порции и поварите в кипящей воде. Через 5 минут снимите пену и добавьте чечевицу. Уменьшите огонь наполовину, накройте кастрюлю крышкой и поварите содержимое 25 минут. Затем посолите, добавьте нарезанный кубиками картофель и поварите еще 10 минут.

Морковь нарежьте кружками, корень петрушки, лук нашинкуйте и обжарьте в течение 3–5 минут, постоянно помешивая. Обжаренные овощи и лавровый лист добавьте в похлебку, плотно накройте крышкой и поварите все на слабом огне 15 минут. Подавайте, заправив сметаной и посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Суп на курином бульоне с вином, сливками, картофелем, луком-пореем, чесноком, петрушкой и сыром по-швейцарски «Цюрихский»

- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ 3 картофелины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 3–4 ст. ложки тертого сыра
- ✓ 120–130 мл сухого белого вина
- ✓ 120–130 мл густых сливок
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ зелень петрушки, белый молотый перец и соль – по вкусу

Лук, чеснок и лук-порей мелко нарежьте и обжарьте. Добавьте картофель, нарезанный кубиками,

влейте бульон, доведите до кипения и поварите на слабом огне до мягкости картофеля.

Овощи вместе с бульоном протрите через сито, добавьте вино, сливки, сыр, посолите и поперчите. Перемешайте суп до однородной массы и посыпьте зеленью петрушки. Подавайте с гренками.

Щавелевые щи на курином бульоне с картофелем, луком, сметаной и яйцами «Разумовские»

- ✓ 1 большой пучок щавеля
- ✓ 3–4 картофелины
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 2–3 сваренные вкрутую яйца
- ✓ 3 л куриного бульона
- ✓ сливочное и растительное масло, перец и соль – по вкусу

Щавель промойте, ошпарьте и мелко нарежьте. Растопите кусочек сливочного масла и потушите, постоянно помешивая, щавель. Лук нарежьте соломкой и потушите на растительном масле. Картофель нарежьте кубиками.

В кипящий подсоленный куриный бульон положите картофель и поварите 15–20 минут на среднем огне. Затем добавьте щавель, лук, перец, быстро доведите до кипения и снимите с огня. Подавайте со сметаной и половинками сваренных вкрутую яиц.

Тыквенный суп-пюре с куриной грудкой, беконом, морковью, луком и петрушкой «Однажды в Америке»

- ✓ 300 г филе куриной грудки
- ✓ 100–150 г копченого бекона
- ✓ 500 г тыквы
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ 1 ст. ложка оливкового масла
- ✓ сметана, зелень петрушки и соль – по вкусу

Лук мелко нарубите, куриную грудку нарежьте кубиками. Масло разогрейте в кастрюле с толстым дном. Обжарьте лук и курятину на слабом огне, помешивая, пока лук не станет золотистого цвета, примерно 5–8 минут.

Тыкву и морковь нарежьте кубиками, положите в кастрюлю, влейте бульон, если нужно, посолите и поварите 20 минут. Перелейте суп в блендер, измельчите до получения однородной массы, перелейте в кастрюлю и нагрейте до нужной температуры.

Бекон нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте до образования хрустящей корочки. Суп разлейте по тарелкам и разложите бекон. Подавайте со сметаной, посыпав измельченной петрушкой.

Куриный суп с листьями салата, укропом, петрушкой, мускатным орехом, сливками и оригинальными клецками «Бабушкины колобочки»

- ✓ 200 г филе куриной грудки
- ✓ 700–800 мл мясного бульона
- ✓ 3 яйца
- ✓ 100 мл сливок
- ✓ 100 г панировочных сухарей
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ 1 пучок салата
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ мускатный орех – на кончике ножа
- ✓ перец и соль – по вкусу

Взбейте в пену размягченное сливочное масло с 2 ст. ложками сухарей. Отделите желтки от белков и введите белки в смесь. Тщательно вымесите с оставшимися сухарями, посолите, поперчите, заправьте мускатным орехом и на 2 часа поместите в холодильник. Из охлажденной смеси сделайте клецки величиной с грецкий орех и 10 минут поварите их в подсоленной воде.

Ополосните куриную грудку и поварите 20 минут в кипящем бульоне. Затем филе извлеките из бульона, в бульон влейте сливки. Зелень тщательно измельчите, положите в бульон, тщательно взбейте, посолите и поперчите. Курятину нарежьте кусочками и вместе с клецками добавьте в бульон.

Гусиный суп с рисом, яблоками, морковью, луком, корнем петрушки, сметаной и желтками «Домосед»

- ✓ 500 г мяса гуся с костями
- ✓ 3/4 стакана риса
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 4–5 кислых яблок
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1/2 стакана сметаны
- ✓ желтки и соль – по вкусу

Мясо гуся с луком, морковью и корнем петрушки залейте 2 л воды и поварите почти до готовности. Затем лук, морковь, корень петрушки и мясо извлеките из бульона, положите в него разрезанные пополам и очищенные яблоки, доведите до кипения и снимите с огня. Бульон процедите, отлейте 2 стакана и сварите на этом бульоне рис до готовности.

В оставшийся бульон протрите лук, морковь, корень петрушки и яблоки, добавьте рис и все вскипятите. Желтки смешайте со сметаной, постепенно влейте в суп и тщательно перемешайте, добавив нарезанную мякоть гусятины.

Томатный суп с куриной грудкой, лавашем, сладким перцем, сыром чеддер, тмином и чесноком «Шеффилдский»

- ✓ 1 куриная грудка
- ✓ 150 г тертого сыра чеддер
- ✓ 1 банка консервированных помидоров без кожицы в собственном соку
- ✓ 1 шт. сладкого зеленого перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 лист лаваша
- ✓ 50 г томатной пасты
- ✓ 1/2 пучка петрушки
- ✓ 1 ч. ложка сушеного укропа
- ✓ 1/2 ч. ложки тмина
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Куриную грудку сварите в подсоленной воде до готовности, извлеките из бульона, остудите, удалите кости и мелко нарежьте мякоть. Бульон обязательно процедите через двойной слой марли.

Лук и чеснок мелко нарежьте, обжарьте в 1 ст. ложке сливочного масла и положите в бульон. Помидоры разомните вилкой и вместе с соком влейте в бульон. Добавьте томатную пасту, тмин, нарезанный сладкий перец и сушеный укроп.

Доведите до кипения, уменьшите огонь и поварите 15–20 минут на слабом огне. Затем положите куриное мясо и поварите все еще 10 минут. За 5 минут до готовности положите измельченную зелень петрушки.

Лист лаваша разрежьте на 4 части и нарежьте тонкими полосками шириной 1 см. Обжарьте на оставшемся сливочном масле до хруста, затем положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Положите полоски лаваша в тарелки, залейте супом и посыпьте тертым сыром. Подавайте

немедленно.

Суп-лапша с куриной грудкой, морковью, луком, зеленью и плавленым сыром «Гуанчжоу»

- ✓ 500 г куриной грудки
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 лист лаваша
- ✓ плавленый сыр, любая зелень, лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Куриную грудку залейте 3 л воды, положите очищенные морковь и луковицу и поварите 20–30 минут после закипания до готовности курицы. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и поварите все еще несколько минут. Затем извлеките курицу, овощи и лавровый лист.

Курицу мелко нарежьте, положите в бульон, прокипятите несколько минут и снимите с огня. Лаваш нарежьте тонкими длинными полосками шириной 5 мм. Полученную лапшу подсушите несколько минут на сухой сковороде до легкого зарумянивания.

В бульон добавьте немного плавленого сыра, нарезанного кусочками, и тщательно перемешайте до растворения сыра. Затем положите подготовленную лапшу и измельченную зелень. Подавайте немедленно.

Вермишелевый суп с куриным филе, морковью, луком, чесноком, корнем сельдерея, молоком, карри и мускатным орехом по-индийски «Выход в астрал»

- ✓ 250 г куриного филе
- ✓ 50 г вермишели
- ✓ 1 шт. небольшой моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1/2 корня сельдерея
- ✓ 4 ст. ложки молока
- ✓ 2 ч. ложки острого соевого соуса
- ✓ 1 ч. ложка карри
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 1/4 ч. ложки молотого мускатного ореха
- ✓ 1 ч. ложка оливкового масла
- ✓ зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

Лук и чеснок мелко нарубите, морковь и сельдерей нарежьте крупными кубиками. Куриное филе залейте водой, доведите до кипения, добавьте морковь, сельдерей, зелень петрушки и поварите 30 минут. Затем извлеките филе из бульона и нарежьте брусочками.

Подготовленные лук и чеснок обжарьте на оливковом масле, приправьте карри, залейте бульоном с овощами, добавьте молоко и поварите смесь 7 минут. Затем положите вермишель и поварите 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте соевый соус, лавровый лист, мускатный орех и поварите суп еще 5 минут. Разложите курятину по тарелкам и залейте ее супом. Подавайте, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Куриный суп-лапша с фасолью, имбирем, соевым соусом и зеленым луком по-китайски «Сяо Лю»

- ✓ 200–250 г вареной курятины
- ✓ 120–130 г фасоли
- ✓ 150 г рисовой лапши
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1–2 стебля зеленого лука
- ✓ 1 стручок перца чили
- ✓ 2 см среднего по толщине корня имбиря
- ✓ 2 ст. ложки соевого соуса

- ✓ 1 ст. ложка любого рыбного соуса
- ✓ 1 ч. ложка растительного масла
- ✓ куриный бульон и зелень кинзы – по вкусу

Куратину разделите двумя вилками на тонкие кусочки. Разогрейте масло и обжаривайте 1 минуту мелко рубленные зеленый лук и перец чили. Затем добавьте рубленые чеснок, имбирь и обжаривайте все еще 1 минуту. Влейте куриный бульон и постепенно доведите смесь до кипения.

Наломайте лапшу и всыпьте вместе с нарезанной соломкой морковью в куриный бульон. Перемешайте, уменьшите огонь и поварите смесь на слабом огне 3–4 минуты. Затем добавьте кусочки куриного мяса, фасоль, соевый и рыбный соус. Готовый суп прогрейте 2–3 минуты. Подавайте, посыпав рубленой зеленью кинзы.

Куриный суп-лапша с луком-пореем, сладким перцем, лимонной цедрой, петрушкой и карри «Пьяченца»

- ✓ 1 куриная грудка
- ✓ 100 г лапши
- ✓ 1 стебель лука-порея (белая часть)
- ✓ 1/2 сладкого красного перца
- ✓ 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 щепотка карри
- ✓ молотый белый перец и соль – по вкусу

Курицу залейте 1 л 500 мл холодной воды и сварите до готовности, регулярно снимая пену. Готовую курицу освободите от кожи, костей и нарежьте ломтиками. Лукпорей нарежьте кольцами. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте соломкой.

Бульон процедите, приправьте карри, солью, перцем и доведите до кипения. Положите сладкий перец и лимонную цедру, дайте закипеть, добавьте лук-порей, лапшу, зелень петрушки, доведите до кипения и поварите еще 3 минуты до готовности лапши. Ломтики курицы разложите по тарелкам и залейте супом.

Грибной суп с куриным филе, макаронными изделиями, белым вином, петрушкой и зеленым луком «Форли»

- ✓ 300 г куриного филе
- ✓ 300 г белых грибов
- ✓ 50 г мелких макаронных изделий в форме звездочек
- ✓ 4 стебля зеленого лука
- ✓ 2/3 стакана сухого белого вина
- ✓ 1 л 200 мл куриного бульона
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки
- ✓ перец и соль – по вкусу

Бульон доведите до кипения. Добавьте нарезанный колечками лук и нарезанные тонкими ломтиками грибы. Филе нарежьте кусочками и положите к грибам и луку. Смесь посолите, поперчите и поварите 2–3 минуты.

Затем всыпьте макаронные изделия, накройте крышкой и поварите 7–8 минут на слабом огне. Влейте вино, положите петрушку и прогрейте суп 2–3 минуты.

Суп из куриных потрохов с макаронными изделиями, морковью, луком и петрушкой «Фабрицио»

- ✓ 500 г куриных потрохов
- ✓ 200 г тонких макаронных изделий
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки

- ✓ 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ 7–8 горошин черного перца
- ✓ соль – по вкусу

Потроха залейте 3 л воды, посолите и сварите до готовности. Бульон процедите, потроха нарежьте кусочками. Морковь, корень петрушки и лук нашинкуйте соломкой и обжарьте на сливочном масле. Печень поварите отдельно 10–15 минут.

Бульон доведите до кипения, положите макаронные изделия, обжаренные овощи, перец горошком и поварите все 20 минут. Затем добавьте потроха и прокипятите суп. Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

Суп из куриной печени с макаронными изделиями, зеленым горошком, чесноком, шалфеем, петрушкой, майораном, тимьяном и базиликом «Имола»

- ✓ 300 г куриной печени
- ✓ 1/2 стакана макаронных изделий в форме бабочек
- ✓ 2 стакана консервированного зеленого горошка
- ✓ 1/2 пучка зеленого лука
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 3 веточки петрушки
- ✓ 3 веточки майорана
- ✓ 3 веточки шалфея
- ✓ 1 веточка тимьяна
- ✓ 5–6 листочков базилика
- ✓ 1–2 ст. ложки сухого белого вина
- ✓ 1 л 200 мл куриного бульона
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ 1 ст. ложка оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Печень мелко нарежьте, чеснок мелко нарубите. Оливковое и сливочное масло смешайте и нагрейте на сковороде. Добавьте чеснок, нарезанные травы, посолите, поперчите и обжаривайте смесь несколько минут на слабом огне.

Положите печень к травам и обжаривайте ее несколько минут на сильном огне до изменения цвета и испарения жидкости. Затем влейте вино, прогревайте смесь, пока вино не испарится, и снимите сковороду с огня.

Бульон посолите, поперчите и доведите до кипения. Положите в бульон зеленый горошек, доведите до кипения и поварите 5 минут. Всыпьте макаронные изделия, перемешайте и поварите смесь 7 минут. Затем положите подготовленную печень, нарезанный колечками зеленый лук и поварите суп еще 3 минуты.

Суп на курином бульоне с макаронными изделиями, кукурузой, морковью и укропом «Легкий супчик от Лучии»

- ✓ 200 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г макаронных изделий
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ рубленая зелень укропа, перец и соль – по вкусу

Бульон доведите до кипения, добавьте нарезанную дольками морковь, посолите и поварите 10 минут. Затем всыпьте макаронные изделия, поварите 10 минут, добавьте кукурузу и поварите еще 5 минут. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Морковный суп-пюре на курином бульоне с луком, фенхелем, сливками, чесноком и оливковым маслом «Винтажный»

- ✓ 700 г моркови
- ✓ 100 г репчатого лука
- ✓ 70 г фенхеля
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 500 мл куриного бульона
- ✓ 200 мл сливок 20–22 %-ной жирности
- ✓ сливочное масло – по вкусу
- ✓ 1 ч. ложка соли

Морковь очистите от кожицы и поварите до мягкости. Лук и фенхель тоже очистите и нарежьте на 4 части. В сковороде разогрейте немного сливочного масла и потушите чеснок, лук и фенхель на слабом огне.

Затем добавьте тушеные овощи к моркови, влейте куриный бульон и измельчите все с помощью блендера до получения супа-пюре. Влейте в кастрюлю сливки и слегка все перемешайте. Кастрюлю поместите на огонь и прогрейте содержимое почти до кипения.

Куриный бульон с яйцами, сыром, сливками, зеленью и джином по-голландски «Кайфовый»

- ✓ 750 мл куриного бульона
- ✓ 100 г тертого голландского (эдамского) сыра
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 сваренное вкрутую яйцо
- ✓ 4 ст. ложки подслащенных сливок
- ✓ 2 ст. ложки джина
- ✓ 1 щепотка тертого мускатного ореха
- ✓ любая зелень – по вкусу

Яйца смешайте со сливками, тертым сыром и мускатным орехом. Бульон доведите до кипения, снимите с огня, положите подготовленную яично-сливочную смесь, осторожно взбейте шумовкой и влейте джин. Подавайте немедленно, украсив дольками сваренного вкрутую яйца и рубленой зеленью.

Морковный суп-пюре на курином бульоне с тимьяном, медом и сливками «Поднимающий настроение и согревающий в непогоду»

- ✓ 1 кг 300 г моркови
- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ 1/4 стакана меда
- ✓ 1/3 стакана жирных сливок
- ✓ 2 веточки свежего тимьяна
- ✓ 1 щепотка соли

Морковь нарежьте, положите в большую кастрюлю и влейте овощной или куриный бульон. Добавьте веточки свежего тимьяна и доведите все до кипения на сильном огне.

Затем уменьшите огонь до слабого и поварите 45 минут – 1 час. Снимите кастрюлю с огня и перелейте содержимое в блендер, можно в 2 приема. Взбейте все блендером до получения однородной массы.

Добавьте мед, жирные сливки, перемешайте в блендере несколько раз и посолите. Если суп покажется вам слишком густым, добавьте в него немного теплого бульона. Подавайте теплым, украсив веточкой тимьяна.

Куриный бульон с сырными блинчиками «По-хозяйски»

- ✓ 2 л куриного бульона

Для блинчиков:

- ✓ 100 г сыра чеддер
- ✓ 2/3 стакана муки

- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 стакана молока
- ✓ 1/2 стакана воды
- ✓ 1/4 ст. ложки соли
- ✓ растительное масло и любая зелень – по вкусу

Муку и соль просейте в миску, сделайте углубление в центре и добавьте взбитое яйцо. Влейте молоко, тщательно перемешайте его с мукой, затем влейте воду и еще раз все перемешайте. В полученное тесто положите тертый сыр и измельченную зелень.

Разогрейте немного растительного масла в сковороде диаметром 18 см. Слейте излишек масла, чтобы осталась только тонкая пленка. Перемешайте тесто и влейте на сковородку 2–3 ст. ложки. Тесто должно тонким слоем покрыть дно сковороды.

Обжарьте блинчик до золотистого цвета, переверните и обжаривайте с другой стороны около 30 секунд. Готовые блинчики нарежьте соломкой, разложите по тарелкам и залейте горячим бульоном.

Вермишелевый суп с курицей, морковью, луком, паприкой, сушеными травами и укропом «Сила традиции»

- ✓ 500 г курицы
- ✓ 2 горсти вермишели
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 3 л воды
- ✓ зелень укропа, растительное масло, смесь сушеных трав, паприка, перец и соль – по вкусу

Промойте курицу и нарежьте на куски. Морковь (1 шт.) и луковицу очистите. Положите все подготовленные продукты в кастрюлю и залейте холодной водой. После того как вода закипит, снимите пену и убавьте огонь. Посолите и поварите на слабом огне 40–50 минут.

Из готового бульона извлеките куски курицы, морковь и лук (сваренные овощи выбросьте). Куриное мясо измельчите до получения пюре и положите в бульон. Оставшуюся луковицу мелко нарежьте, 1 шт. морковь натрите на крупной терке.

Обжарьте лук и морковь на растительном масле и добавьте в суп. Затем всыпьте вермишель, смесь сушеных трав, паприку и поварите 5–7 минут до готовности, поперчив и, если надо, посолив. Подавайте, посыпав рубленой зеленью укропа.

Холодный суп на курином бульоне из сладкого перца с огурцами, имбирем, луком, чесноком, оливками, сельдереем и паприкой «Аромат & цвет»

- ✓ 1 кг сладкого разноцветного перца
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 30 г корня имбиря
- ✓ 1 л 200 мл куриного бульона
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ оливки, зелень сельдерея, петрушки, укропа, паприка, перец и соль – по вкусу

Сладкий перец испеките в духовке при температуре 180 °С до зарумянивания, очистите от кожицы и семян. Лук и чеснок нарежьте пластинками и обжарьте на оливковом масле в течение 1–2 минут. Затем добавьте паприку и положите смесь в куриный бульон.

Добавьте сладкий перец, тертый корень имбиря, посолите, поперчите, поварите все 10 минут и измельчите в блендере до получения пюре. Подавайте охлажденным, добавив оливки, измельченную зелень сельдерея, петрушки и укропа.

Холодный рыбный суп с ревенем, картофелем, яйцами, зеленым луком и укропом «По-среднерусски»

- ✓ 500 г любой рыбы
- ✓ 300 г черешков ревеня
- ✓ 2 картофелины
- ✓ 2 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок укропа
- ✓ сахар и соль – по вкусу

Черешки ревеня нарежьте кубиками и поварите несколько минут, следя за тем, чтобы ревень не разварился. Затем дайте настояться под крышкой около 2 часов. Остывший отвар процедите и чуть подсластите.

В другой кастрюле в небольшом количестве воды поварите до готовности рыбу, разделанную на порционные куски, и картофель.

Зеленый лук и укроп мелко нарежьте, перетрите с солью и разложите по тарелкам вместе с кусочками ревеня, нарезанным кубиками картофелем и измельченными яйцами. Положите в тарелки по кусочку вареной рыбы и залейте все процеженным отваром.

Окрошка на пиве с вяленой или копченой рыбой, сметаной, петрушкой, укропом, яйцами и луком «Превосходная»

- ✓ 400 г огурцов
- ✓ 5 сваренных вкрутую яиц
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 л пива
- ✓ кусочки вяленой или копченой рыбы, сметана, мелко нарубленная зелень петрушки, укропа, сахар и соль – по вкусу

Накрошите сваренные вкрутую яйца, разотрите их с солью и добавьте немного сахара. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Лук мелко нашинкуйте.

Все подготовленные продукты залейте пивом и размешайте. Подавайте, положив в тарелки сметану, мелко нарубленную зелень петрушки, укропа и мелко нарезанные кусочки вяленой или копченой рыбы.

Рыбная ботвинья с квасом, огурцами, укропом, горчицей, щавелем и хреном «Ленивица»

- ✓ 2 пучка щавеля или по 1 пучку щавеля и молодой крапивы
- ✓ 2 огурца
- ✓ 1 л кваса
- ✓ зеленый лук, укроп, любая вареная рыба, сахар, горчица, хрен и соль – по вкусу

Щавель промойте, прокипятите 1 минуту, откиньте на дуршлаг, измельчите и добавьте в квас вместе с солью и сахаром. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Зеленый лук и укроп измельчите.

В тарелки положите по кусочку вареной рыбы, по несколько ложек нарезанных огурцов, немного готового хрена и горчицы. Залейте все холодным квасом, смешанным с зеленью, посыпьте измельченным укропом и нашинкованным зеленым луком.

Холодный суп с сельдью, картофелем, свеклой, яйцами, зеленым луком, укропом, куриным бульоном и кефиром по-норвежски «Прохлада фьорда»

- ✓ 1 тушка слабосоленой сельди
- ✓ 3–4 картофелины
- ✓ 1 шт. вареной свеклы
- ✓ 4 сваренных вкрутую яйца
- ✓ 1 1/2 стакана холодного нежирного куриного бульона

- ✓ 500 мл кефира
- ✓ зеленый лук, укроп и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками со стороной около 4 см, сварите и остудите. Сельдь разделайте на филе и нарежьте ломтиками. Кефир взбейте, добавьте бульон, нарезанную соломкой вареную свеклу, часть мелко нарезанного зеленого лука и укропа. Полученную массу тщательно перемешайте.

В тарелки положите по 3 кубика картофеля и на каждый уложите по ломтику сельди. Залейте смесью из кефира и бульона так, чтобы сельдь была выше уровня смеси. Добавьте дольки сваренных вкрутую яиц и посыпьте оставшимся зеленым луком и укропом.

Холодный креветочный суп с огурцами, йогуртом, чесноком, паприкой, базиликом и лимонным соком «Средиземноморский»

- ✓ 100 г мелких креветок
- ✓ 1 крупный салатный огурец
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 500 г натурального йогурта или кефира
- ✓ 1 ст. ложка лимонного сока
- ✓ 1 пучок базилика
- ✓ 1 ч. ложка паприки
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ сахар, перец и соль – по вкусу

Обжарьте мелко нарезанный чеснок на оливковом масле до золотистого цвета. Добавьте очищенные креветки, оставив несколько штук для украшения, паприку, соль и перец. Обжарьте все, помешивая, пока не испарится лишняя влага, и положите на тарелку для остывания.

Предварительно охлажденный огурец нарежьте, у базилика удалите грубые стебли, листочки положите вместе с огурцом в блендер (оставив немного для украшения) и взбейте до получения пюре. Добавьте йогурт, соль, сахар, перец и взбейте смесь в течение 1 минуты. Подавайте, положив в суп креветки и украсив оставшимися листочками базилика.

Огуречный суп с красной икрой, укропом, тостами, сливками и авокадо «Толстосумовский»

- ✓ 4 огурца
- ✓ 1 шт. авокадо
- ✓ 200 мл жирных сливок
- ✓ 300–400 мл овощного бульона
- ✓ 1/2 пучка укропа
- ✓ красная икра, белый хлеб для тостов, перец и соль – по вкусу

Огурцы очистите от кожицы (половину огурца оставьте для украшения), нарежьте кубиками, укроп вымойте, обсушите и оторвите маленькие веточки от стеблей. Авокадо очистите, несколько долек оставьте для украшения, сбрызнув лимонным соком, остальное нарежьте кубиками.

Нарезанные овощи и зелень укропа без веточек залейте теплым бульоном и взбейте в блендере. Добавьте соль, перец, сливки и снова взбейте. Накройте полученный суп-пюре крышкой и поместите в холодильник максимум на 4 часа.

Хлеб обжарьте на сковороде без масла. В тарелки положите по кусочку обжаренного хлеба, залейте холодным супом, посыпьте нарезанными кубиками огурца, украсьте икрой и ломтиком авокадо.

Суп из консервированной горбуши с картофелем, луком, солеными огурцами, оливками и укропом «Походная соляночка»

- ✓ 1–2 банки консервированной горбуши в собственном соку
- ✓ 3–4 картофелины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2–3 соленых огурца

- ✓ оливки без косточек, зелень укропа, перец и соль – по вкусу

Огурцы натрите на крупной терке, добавьте немного воды и поварите до мягкости. Картофель нарежьте кусочками, лук измельчите и поварите в слегка подсоленной воде до готовности. Отвар сохраните, картофель, лук, огурцы и оливки измельчите в блендере до получения пюре. Затем смешайте с отваром и слегка поперчите.

В полученную массу добавьте освобожденную от костей и слегка размятую вилкой рыбу. Все тщательно перемешайте, дайте закипеть и снимите с огня. Подавайте, посыпав измельченной зеленью укропа.

Суп из рыбных консервов с картофелем, морковью, луком, укропом, вермишелью или крупой «Богатый улов»

- ✓ 1 банка рыбных консервов (250 г)
- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 л 500 мл – 2 л воды
- ✓ 3–5 лавровых листьев
- ✓ рис, или пшено, или мелкая вермишель, или перловая крупа, зелень укропа и соль – по вкусу

Лук мелко нарежьте, положите в кипящую воду и добавьте сырую или обжаренную морковь, натертую на крупной терке. Картофель нарежьте кубиками, промойте и добавьте к луку и моркови.

Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до минимума и поварите до готовности картофеля. Затем добавьте рис, пшено, мелкую вермишель или перловую крупу, сваренную предварительно.

Рыбу в банке слегка разомните вилкой так, чтобы оставались небольшие кусочки. Если у рыбы большие твердые кости, удалите их. Положите рыбу в суп, посолите и добавьте лавровый лист. Поварите 1 минуту, снимите с огня и подержите под крышкой 5 минут. Подавайте, посыпав нарезанным укропом.

Суп из макруруса или трески с картофелем, зеленым салатом, щавелем, шпинатом, морковью, свеклой, желтками и укропом по-датски «Копенгагенский»

- ✓ 200 г рыбы (макруруса, трески)
- ✓ 150 г зелени салата, щавеля, шпината
- ✓ 1–2 картофелины
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 сваренные вкрутую яйца
- ✓ 4 желтка
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ сливочное масло, сметана, сахар, зелень укропа, соль – по вкусу

Филе рыбы сварите до готовности. Морковь, корень петрушки и сельдерея, свеклу, лук нарежьте соломкой, добавьте сливочное масло, рыбный бульон и потушите 15–20 минут.

Зеленый салат, щавель, шпинат тщательно промойте, положите в дуршлаг, обдайте кипятком и нарежьте соломкой. В кипящий рыбный бульон положите нарезанный дольками картофель и поварите 10 минут при слабом кипении. Добавьте подготовленную зелень и поварите еще 5 минут.

Затем положите тушеные овощи, соль, сахар, доведите до кипения и снимите с огня. Желтки взбейте со сметаной, влейте в суп и размешайте. В тарелки с супом разложите кусочки вареного филе, мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца и сметану. Подавайте, посыпав измельченным укропом.

Суп из судака с брокколи, шампиньонами, луком, сметаной и зеленью по-польски «Гданьский»

- ✓ 150 г судака

- ✓ 300 г брокколи
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 1 луковица
- ✓ сметана, любая зелень, лавровый лист, специи для рыбного супа и соль – по вкусу

Нарезанную рыбу положите в холодную воду и поварите вместе с луком. Брокколи разберите на соцветия, шампиньоны нарежьте ломтиками и добавьте в суп вместе с лавровым листом, специями и солью. Из готового супа извлеките луковицу. Подавайте со сметаной, посыпав измельченной зеленью.

Суп из нерки с картофелем, зеленым горошком, луком-пореем, морковью, молоком, тмином, сельдереем и укропом по-шведски «Дружная семья»

- ✓ 300 г филе нерки
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 100 г замороженного зеленого горошка
- ✓ 2 стебля лука-порея
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 1 л воды
- ✓ 1 ст. ложка рубленого сельдерея
- ✓ 1 ст. ложка рубленого укропа
- ✓ 1/2 ч. ложки тмина
- ✓ 1–2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ белый перец и соль – по вкусу

Картофель и морковь нарежьте небольшими кубиками. Белую часть лука-порея измельчите и обжарьте до прозрачности. Положите лук, морковь и картофель в кастрюлю, залейте водой, доведите до кипения и поварите 10 минут на слабом огне.

Рыбу нарежьте кусочками и положите в кастрюлю с овощами. Добавьте рубленый сельдерей, зеленый горошек, приправьте солью, перцем и тмином. Поварите все 5 минут, затем влейте молоко и перемешайте. Суп доведите до кипения и снимите с огня. Подавайте, посыпав укропом.

Суп из рыбы люциан с помидорами, луком, чесноком, перцем чили, оливковым маслом и лаймом по-мексикански «Без кактуса»

- ✓ 500 г рыбы люциан
- ✓ 5 помидоров
- ✓ 1 луковица
- ✓ 5 зубчиков чеснока
- ✓ 2 стручка перца чили
- ✓ 1 л рыбного бульона и 1–2 бульонных рыбных кубика
- ✓ 2–3 ст. ложки оливкового масла
- ✓ дольки лайма и соль – по вкусу

Нагрейте без масла сковороду с толстым дном, положите в нее целые помидоры, чеснок и прогрейте на сильном огне или запеките в духовке в течение 40 минут при температуре 190–200 °С до мягкости и почернения кожицы. Помидорам и чесноку дайте остыть, затем очистите их и нарежьте, смешав с выделившимся соком.

Поварите рыбу, нарезанную на кусочки, в бульоне на среднем огне, пока она не станет матовой, затем снимите с огня. Нагрейте масло в кастрюле и обжарьте нашинкованный лук до мягкости.

Влейте в кастрюлю полученный бульон, добавьте подготовленные помидоры, чеснок, посолите и перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и поварите около 5 минут при слабом кипении, добавив очищенный от семян и мелко нарезанный перец чили.

Разложите кусочки рыбы по тарелкам и разлейте суп. Подавайте с дольками лайма, чтобы из них можно было выжать сок и полить им суп.

Похлебка из копченой пикши с картофелем, кукурузой, сладким перцем, чесночными гренками, петрушкой, молоком и хересом «Из варяг в греки»

- ✓ 450 г филе копченой пикши без кожи
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 100 г консервированной кукурузы
- ✓ 1 шт. сладкого красного перца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 850 мл молока
- ✓ 120–130 мл сухого хереса
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 щепотка паприки
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 1–2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки

Для чесночных гренков:

- ✓ 1 французский багет
- ✓ 1–2 ч. ложки пропущенного через пресс чеснока
- ✓ 120–130 г сливочного масла

В кастрюлю влейте молоко, положите рыбу, лавровый лист, доведите до слабого кипения, накройте крышкой и поварите 10 минут. шумовкой извлеките рыбу, разломайте ее на крупные куски и удалите кости. Молоко процедите.

Лук мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс, сладкий перец очистите от семян и крупно нарежьте. Картофель нарежьте кубиками. Лук обжарьте в течение 3–4 минут на слабом огне до мягкости. Сыпьте муку и обжарьте, помешивая, 1 минуту. Положите подготовленный чеснок, перец и обжарьте все 5 минут.

Влейте херес и потушите смесь до тех пор, пока почти вся жидкость не выкипит. Добавьте паприку, картофель, влейте молоко и доведите до кипения. Накройте крышкой и поварите 15 минут на слабом огне. Затем положите кукурузу и поварите еще 5 минут. Снимите похлебку с огня и осторожно положите в нее рыбу. Подавайте с чесночными гренками, посыпав измельченной петрушкой.

Для чесночных гренков разотрите размягченное масло с чесноком. Багет нарежьте ломтиками, не дорезая до конца, чтобы они все были соединены. Смажьте каждый ломтик чесночным маслом и заверните багет в фольгу. Запекайте в духовке 15 минут при температуре 180 °C.

Суп из рыбного филе с картофелем, луком, зеленью и молоком «Беловодье»

- ✓ 300 г любого рыбного филе
- ✓ 2 картофелины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 л молока
- ✓ 500 мл воды
- ✓ любая зелень и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками, лук – тонкими полукольцами. В кипящую воду положите лук, картофель, посолите и влейте горячее молоко. Поварите на слабом огне, через 10 минут положите филе, нарезанное на кусочки, и доведите до готовности. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

Суп из толстолобика с грецкими орехами, луком, петрушкой, лимоном и черным перцем «Дальние берега»

- ✓ 1 кг 500 г толстолобика
- ✓ 100 г очищенных грецких орехов
- ✓ 1 луковица

- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 лимон
- ✓ 1 л 500 мл воды
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
- ✓ 6 горошин черного перца
- ✓ соль – по вкусу

В кипящую воду положите голову, хвост и плавники толстолобика, доведите до кипения и снимите пену. Добавьте лавровый лист, перец и поварите 10–15 минут при слабом кипении. Полученный бульон процедите.

Лук и корень петрушки тонко нашинкуйте, положите в кипящий бульон вместе с кусками рыбы, поварите 20–25 минут при слабом кипении, затем посолите. Орехи слегка обжарьте, истолките, добавьте в бульон, доведите до кипения и поварите 1 минуту. Куски рыбы разложите по тарелкам и залейте супом. Подавайте, украсив кружками лимона и посыпав петрушкой.

Суп из мидий с белым вином, сливками, шнитт-луком, карри, тимьяном, петрушкой и шалот-луком «Для чувствительных натур»

- ✓ 1 кг 500 г мелких мидий
- ✓ 1 желток
- ✓ 2 побега шнитт-лука
- ✓ 1 головка шалот-лука
- ✓ 350 мл сухого белого вина
- ✓ 250 мл сливок 35 %-ной жирности
- ✓ 3 веточки тимьяна
- ✓ 3 веточки петрушки
- ✓ 1/2 ч. ложки карри
- ✓ белый перец и соль – по вкусу

Мидии очистите щеткой, вымойте, испорченные удалите. Мидии положите в кастрюлю, добавьте тимьян, петрушку и крупно нарубленный шалот-лук. Влейте вино, накройте крышкой и поварите, пока мидии полностью не раскроются. Нераскрывшиеся мидии выбросьте.

Мидии извлеките из отвара и остудите. Отвар процедите в небольшую кастрюлю через сито, выстланное несколькими слоями влажной марли или бумажных полотенец. Отвар доведите до кипения на слабом огне.

Остывшие мидии извлеките из раковин. В глубокой миске взбейте сливки с желтком. Продолжая взбивать, влейте примерно 250 мл отвара и перелейте полученную смесь в кастрюлю. Нагрейте смесь, не доводя до кипения, приправьте солью, белым перцем и карри. Мидии разложите по тарелкам и разлейте суп. Подавайте, посыпав мелко нарезанным шнитт-луком.

Креветочный суп с помидорами, луком, рисом, чесноком, томатной пастой, укропом и петрушкой «Кавалер»

- ✓ 300 г креветок
- ✓ 3 ст. ложки риса
- ✓ 2 небольших помидора
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 1 ст. ложка томатной пасты
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ зелень укропа, петрушки, перец и соль – по вкусу

К очищенным креветкам добавьте нарезанные кубиками помидоры, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный укроп, влейте 1 л 500 мл воды и поварите на среднем огне. Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле.

Добавьте к креветкам томатную пасту, лук, промытый рис, рубленую петрушку, посолите и поперчите. Поварите суп около 20 минут до готовности.

Уха из речной рыбы с мелким луком, томатным соком, морковью, петрушкой, укропом и пряностями «Рыбацкая смекалка»

- ✓ 2–3 кг речной рыбы
- ✓ 3 шт. моркови
- ✓ 20 головок мелкого лука
- ✓ 3 л томатного сока
- ✓ 6 л воды
- ✓ 1–2 стакана измельченной зелени укропа и петрушки
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ лавровый лист, сахар, лимонная кислота, перец и соль – по вкусу

Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, удалите жабры, вымойте, посолите и рассортируйте по размеру. Крупную рыбу нарежьте на порционные куски, мелкую оставьте целой.

В большом казане (лучше на открытом огне) смешайте воду с томатным соком из расчета 1 часть сока на 2 части воды. В смесь положите нарезанную кружками морковь и целые очищенные луковички. Казан накройте крышкой, смесь доведите до кипения и поварите содержимое в течение 20 минут. Спустя это время положите крупную рыбу, немного поварите ее и добавьте мелкую.

Когда рыба сварится, положите лавровый лист, посолите, поперчите, добавьте сахар и немного лимонной кислоты. В самом конце варки положите измельченную зелень укропа и петрушки и влейте растительное масло. Из готовой ухи извлеките лавровый лист.

Уха с картофелем, луком, помидорами и специями «По старинному рецепту от жителей станицы Елизаветинская»

- ✓ 1 кг любой рыбы
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 2–3 помидора
- ✓ 1 луковица
- ✓ зелень укропа, петрушки, перец и соль – по вкусу

Рыбу выпотрошите и удалите жабры. Подготовленную рыбу положите в холодную воду, добавьте крупно нарезанные картофель, лук, помидоры, перец, соль и поварите до готовности.

В конце варки положите рубленую зелень укропа и петрушки. Подавайте отдельно бульон и куски сваренной и политой соленным рыбным бульоном рыбы.

Грибная похлебка с рыбными фрикадельками, картофелем, луком, зеленью и сливочным маслом «Хаджибеевская»

- ✓ 7 шт. сушеных грибов
- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ любая зелень, перец и соль – по вкусу

Для фрикаделек:

- ✓ 300 г филе любой рыбы
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 яйцо
- ✓ перец и соль – по вкусу

Сушеные грибы промойте, залейте холодной водой и поварите до готовности. Готовые грибы извлеките из бульона, сохранив его, мелко нарежьте и обжарьте с нашинкованным луком на сливочном

масле.

В грибной бульон положите нарезанный дольками картофель, обжаренные грибы, лук, посолите, поперчите и поварите 20–25 минут. Спустя это время добавьте фрикадельки и рубленую зелень.

Для фрикаделек рыбное филе и лук 2 раза пропустите через мясорубку, добавьте взбитое яйцо, посолите и поперчите. Полученную массу тщательно взбейте, сделайте фрикадельки и сварите их в кипящей подсоленной воде.

Капустный суп с рыбным филе, салом, луком, томатной пастой и петрушкой по-немецки «Гутен таг»

- ✓ 250 г филе рыбы
- ✓ 40 г сала
- ✓ 1 кочан капусты
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 л 500 мл воды или бульона
- ✓ 2 ст. ложки томатной пасты
- ✓ зелень петрушки и соль – по вкусу

Сало нарежьте кубиками, растопите и потушите лук. Добавьте нашинкованную капусту, потушите ее и затем положите рыбное филе, нарезанное кусочками.

Залейте кипятком, накройте крышкой и поварите все около 10 минут на слабом огне. Затем посолите, заправьте томатной пастой, доведите до кипения и обильно посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Супы с грибами, овощами, сыром, брынзой и орехами

Грибные супы

Борщ с грибными ушками, свекольным квасом, лимонным соком, зеленью и душистым перцем «От старательной хозяйки Оксаны»

- ✓ 1 кг свеклы
- ✓ 30 г сушеных белых грибов
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2–3 стакана свекольного кваса
- ✓ любая зелень, лавровый лист, душистый перец, лимонный сок, сахар, перец и соль – по вкусу

Для свекольного кваса:

- ✓ 1 кг очищенной свеклы
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 корка черного хлеба

Для грибных ушек:

- ✓ 3/4 стакана муки
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 желток
- ✓ 1/2 стакана теплой воды
- ✓ 2 ст. ложки тертых сухарей
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Свеклу, зелень, лук нашинкуйте, залейте водой так, чтобы она слегка покрыла овощи, добавьте чеснок, свекольный квас и поварите 20 минут. Полученную смесь оставьте на ночь при комнатной температуре. Грибы сварите, извлеките из отвара, влейте его в овощную смесь, заправьте все лимонным соком, солью, перцем, сахаром и прокипятите. Подавайте с грибными ушками.

Для свекольного кваса свеклу нарежьте, положите в банку и залейте холодной кипяченой водой.

Добавьте чеснок, корку черного хлеба, накройте и поставьте в теплое место на 4–5 дней. Готовый квас процедите, перелейте в бутылку и храните в холодильнике.

Для *грибных ушек* замесите тесто из муки, подсоленной воды, желтка и 1 ст. ложки растительного масла. Готовое тесто накройте и оставьте на 30 минут при комнатной температуре. Затем раскатайте, нарежьте квадратиками со стороной 3 см и на середину каждого квадратика положите грибную начинку. Сложите треугольником, зашипните края, затем сложите в форме ушка, зашипнув тесто с двух сторон. Готовые ушки поварите в подсоленной воде 3 минуты.

Для начинки вареные грибы пропустите через мясорубку. Лук мелко нарежьте и обжарьте в 1 ст. ложке растительного масла. Смешайте грибы, обжаренный лук, тертые сухари, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Картофельный суп с шампиньонами, луком, тмином, яйцами и сметаной по-чешски «Барборка»

- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 8 картофелин
- ✓ 1 луковица
- ✓ 4 яйца
- ✓ 2 стакана сметаны
- ✓ 1/4 стакана муки
- ✓ уксус, семена тмина, зелень укропа, лавровый лист и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала картофель. Добавьте тмин, лавровый лист, нарезанный лук и варите до полного размягчения картофеля. Положите в кастрюлю нарезанные ломтиками грибы и продолжайте варить, помешивая суп.

Муку соедините со сметаной, тщательно перемешайте и добавьте в картофель. Продолжайте варить, уменьшив огонь и постоянно помешивая, чтобы суп получился без комочков и не пригорел.

Яйца слегка взбейте и по одному осторожно влейте в кипящий суп, размешивая вилкой. (Яйца можно сварить отдельно в воде с добавлением уксуса.) Готовый суп разлейте по тарелкам и посыпьте измельченной зеленью укропа.

Суп с белыми грибами, квашеной капустой, пшеном, картофелем, салом и кореньями «Грибной капустняк»

- ✓ 6 белых грибов
- ✓ 50 г сала
- ✓ 3 стакана квашеной капусты
- ✓ 6 картофелин
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 3 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1 белая часть лука-порея
- ✓ 2 ст. ложки пшена
- ✓ 1 ч. ложка сахара
- ✓ 4 ст. ложки сметаны
- ✓ 2 ст. ложки топленого масла или сала
- ✓ любая зелень, чеснок, лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Грибы тщательно промойте, сварите в слегка подсоленной воде, извлеките из бульона, остудите и нашинкуйте. Отжатую от рассола квашеную капусту потушите до готовности с сахаром и грибным бульоном, периодически подливая бульон и помешивая, чтобы капуста не пригорела. Лук, морковь, коренья нашинкуйте соломкой и обжарьте на части сала.

В кипящий грибной бульон положите пшено, нарезанный дольками картофель и поварите при слабом кипении 10–12 минут. Добавьте тушеную квашеную капусту и доведите все до кипения. Затем положите вареные грибы, обжаренные овощи, заправьте растертым с солью и измельченным чесноком салом, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, дайте закипеть и снимите с огня. Подавайте со сметаной,

посыпав рубленой зеленью.

Грибной суп картофелем, луком, молоком, чесночными тостами и сыром по-итальянски «От синьоры Франчески»

- ✓ 500 г любых грибов
- ✓ 1 картофелина
- ✓ 1 луковица
- ✓ 100 г сыра
- ✓ 1/2 буханки белого хлеба
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 1 л воды
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ чеснок, перец и соль – по вкусу

Лук нарежьте и спассеруйте в масле. Грибы сварите, промойте и нарежьте. Разогрейте молоко, добавьте грибы, лук и потушите все примерно 7 минут.

Картофель нарежьте очень тонкими ломтиками, залейте водой, добавьте перец, соль и поварите до готовности. К картофелю добавьте грибы в молоке и поварите еще 2–3 минуты.

Хлеб нарежьте крупными ломтями и подсушите в тостере или духовке. Чеснок натрите на мелкой терке и смажьте им подсушенный хлеб. Чесночные тосты разложите по тарелкам и залейте супом. Подавайте, посыпав тертым сыром.

Суп в горшочках из хлеба с шампиньонами, кукурузой, зеленым горошком и молоком «Крошечка-Хаврошечка»

- ✓ 450 г нарезанных шампиньонов
- ✓ 100 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г консервированного горошка
- ✓ 600 мл молока
- ✓ 300 мл кипятка
- ✓ несколько булочек или 1–2 буханки
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ специи для грибного супа, перец и соль – по вкусу

Грибы обжарьте несколько минут в кастрюле с толстым дном, затем добавьте кукурузу и горошек. Влейте горячую смесь из молока и воды, приправьте специями, перцем, солью и поварите 10 минут.

Разогрейте духовку до 200 °С. Выскоблите мякоть из булочек или буханок и запеките корки-формочки до хруста. Положите подготовленный хлеб в глубокие тарелки, наполните хлебные формы супом и подавайте.

Суп с шампиньонами, рисовой лапшой, зеленым луком, чесноком, кокосовым молоком, шпинатом, имбирем, куркумой и кинзой «Ориентальный»

- ✓ 500 г шампиньонов
- ✓ 200 г рисовой лапши
- ✓ 150 г шпината
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ цедра и сок 1 лимона или лайма
- ✓ 1 лимон или лайм – для украшения
- ✓ 1 л 300 мл овощного бульона
- ✓ 3 ст. ложки кокосового молока
- ✓ 2 ч. ложки семян кориандра

- ✓ 2 ч. ложки молотого имбиря
- ✓ 2 ч. ложки куркумы
- ✓ 1 ст. ложка рубленой кинзы
- ✓ 1 щепотка красного острого перца
- ✓ 1 щепотка соли

Лапшу замочите в холодной воде на 5 минут, откиньте на дуршлаг, затем разрежьте ножницами на кусочки длиной 10 см. Цедру нарежьте соломкой, грибы – ломтиками. Шпинат бланшируйте 2 минуты и откиньте на дуршлаг.

В кипящий бульон добавьте кокосовое молоко, цедру, имбирь, рубленый чеснок, кориандр, куркуму, соль и перец. Смесь поварите 3 минуты, положите грибы и поварите 8 минут. Затем добавьте лапшу, шпинат и поварите еще 1 минуту.

Снимите с огня и влейте сок лимона или лайма. Подавайте, посыпав измельченным зеленым луком, кинзой и украсив нарезанным кружками лимоном или лаймом.

Борщ с петрушкой, томатной пастой, лавровым листом и гвоздикой по-словацки «Грибы в черносливе»

- ✓ 1 стакан сушеных грибов
- ✓ 3/4 стакана чернослива
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ зелень петрушки, мука, томатная паста, сахар, уксус, сметана, лавровый лист, гвоздика, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Сварите грибной бульон и извлеките из него грибы. Овощи нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле, в конце жарки добавив томатную пасту.

Промытый чернослив положите в подсоленный грибной бульон вместе с овощами. Если вы готовите борщ в большом количестве, то для правильного распределения на порции чернослив сварите отдельно и влейте отвар в борщ.

Вареные грибы нашинкуйте, обжарьте, добавив к ним муку, вместе со специями положите в борщ и поварите все до готовности. Подавайте со сметаной и измельченной зеленью петрушки.

Вермишелевый суп с консервированными грибами, картофелем, помидорами, солеными огурцами, укропом и петрушкой «Филипповский»

- ✓ 100 г любых консервированных грибов
- ✓ 100 г вермишели
- ✓ 1–2 картофелины
- ✓ 1–2 помидора
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1–2 соленых огурца
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ мясной или куриный бульон, зелень укропа, петрушки и соль – по вкусу

Бульон доведите до кипения и всыпьте мелко нарезанный лук. Через 10 минут добавьте нарезанный кубиками картофель, вермишель, нарезанные соломкой грибы и соленые огурцы.

В конце варки добавьте очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками помидоры, сливочное масло и соль. Подавайте со сметаной, посыпав мелко рубленой зеленью укропа и петрушки.

Грибное ассорти с макаронными изделиями, картофелем, зеленым луком, сметаной и коньяком по-итальянски «Рецепт повара герцогов Гонзага»

- ✓ 150 г подберезовиков

- ✓ 150 г шампиньонов
- ✓ 120 г белых грибов
- ✓ 100 г тонких макаронных изделий
- ✓ 2 картофелины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3–4 стебля зеленого лука
- ✓ 1 ст. ложка коньяка
- ✓ 4 ст. ложки сметаны
- ✓ соль – по вкусу

Макаронные изделия залейте 500 мл горячей подсоленной воды, доведите до кипения, поварите 20 минут и откиньте на дуршлаг. Картофель нарежьте ломтиками, репчатый лук – мелкими кубиками, зеленый лук – колечками.

Грибы нарежьте ломтиками, залейте 4 стаканами воды и поварите 7 минут. Затем воду слейте, грибы снова залейте 4 стаканами горячей воды, посолите, положите картофель, репчатый лук и поварите смесь 7 минут. Влейте коньяк, добавьте подготовленные макаронные изделия, зеленый лук и поварите суп 3 минуты. Подавайте со сметаной.

Грибной суп с вермишелью, салатом-латуком, яйцами, кинзой и кайенским перцем по-восточному «Сулеймановский»

- ✓ 200 г любых грибов
- ✓ 50 г вермишели
- ✓ 70 г салата-латука
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 5 стаканов грибного бульона
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени кинзы
- ✓ 1/4 ч. ложки кайенского перца
- ✓ соль – по вкусу

Грибы тонко нарежьте. Салат-латук мелко нарубите. Бульон доведите до кипения, положите грибы и поварите 5 минут. Всыпьте вермишель и поварите ее 3 минуты. Затем добавьте соль, салат-латук и доведите до готовности.

В конце варки влейте взбитое яйцо, постоянно помешивая суп, и сразу снимите с огня. Подавайте, украсив зеленью кинзы.

Сырный суп с шампиньонами, картофелем, морковью, луком и зеленью «Тетушкин»

- ✓ 200 г шампиньонов
- ✓ 1–2 плавленых сырка
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 л воды или бульона
- ✓ любая зелень, растительное, сливочное масло и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками или соломкой, морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте, шампиньоны нарежьте ломтиками. В кипящую воду (бульон) положите картофель и поварите 15 минут. Лук и морковь обжарьте на растительном масле, шампиньоны – на сливочном масле.

В кастрюлю с картофелем положите овощи и грибы. За 2–3 минуты до готовности добавьте натертые на крупной терке сырки, интенсивно помешивая, чтобы сырки растворились, и посолите суп. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Суп-пюре из репы со сморчками, молоком, медом и оливковым маслом «Убедительный довод»

- ✓ 4 шт. репы средней величины и отдельно 1/2 шт. репы

- ✓ 2 свежих или сушеных сморчка
- ✓ 2 ст. ложки прозрачного меда
- ✓ 500 мл овощного бульона
- ✓ 200 мл молока
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ оливковое и сливочное масло, соль – по вкусу

Репу мелко нарежьте и обжарьте до прозрачности в глубокой кастрюле на оливковом и сливочном масле с солью и лавровым листом. Добавьте мед и прогревайте 1 минуту. Влейте молоко, бульон и поварите около 20 минут, пока репа не станет мягкой.

Выбросьте лавровый лист, взбейте суп в пюре и посолите. Добавьте бульон, если смесь слишком густая. Половину репы и грибы мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле с медом. Подавайте в небольших чашках, уложив поверх обжаренные репу и грибы.

Грибная похлебка с луком, мукой, растительным маслом и соус для голубцов и вареников «Два в одном»

- ✓ 100 г сушеных грибов
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1–2 ст. ложки муки
- ✓ растительное масло, перец и соль – по вкусу

Грибы помойте и замочите на 3–4 часа. Спустя это время сварите их в той же воде. Затем откиньте на сито, сохранив отвар, и мелко нарежьте. Лук мелко нарежьте, посолите и обжарьте на растительном масле. Добавьте подготовленные грибы, влейте грибной отвар (оставив 150 мл) и все потушите, посолив и поперчив.

В оставшемся холодном грибном отваре тщательно размешайте муку и влейте смесь к грибам в конце тушения. Когда масса начнет густеть, тщательно ее размешайте и снимите с огня. Полученный соус подавайте к голубцам, вареникам и т. п.

Грибной суп с черносливом, корнем сельдерея, морковью, помидорами, капустой и луком «Осенний деревенский»

- ✓ 50 г сушеных грибов
- ✓ 200 г чернослива без косточек
- ✓ 200 г капусты
- ✓ 1 помидор
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 100–150 г корня сельдерея
- ✓ 1 ст. ложка сахара

Сварите грибной бульон. Морковь, корень сельдерея и лук нарежьте соломкой, положите в кастрюлю, добавьте нарезанный помидор, сахар, влейте немного грибного бульона и потушите 15–20 минут под крышкой, помешивая и добавляя бульон.

Затем положите капусту, нарезанную соломкой, все перемешайте и потушите еще 20 минут. Чернослив промойте и добавьте к готовым овощам. Залейте все грибным бульоном и поварите 30 минут.

Супы с сыром, брынзой и орехами

Холодный суп с козьим сыром, помидорами, огурцами, чесноком, оливками, каперсами и кедровыми орешками по-испански «Гаспачо из меню мадридского ресторанчика»

- ✓ 200 г козьего сыра
- ✓ 3 помидора

- ✓ 1 огурец
- ✓ 2 ст. ложки кедровых орешков
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 12 оливок
- ✓ 1 ст. ложка каперсов
- ✓ 4 листика базилика
- ✓ 4 ст. ложки оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Чеснок очистите и опустите на 3 минуты в кипящую воду. В ту же воду опустите на 2 минуты помидоры, затем остудите под струей холодной воды, очистите от кожицы, семян и нарежьте кубиками. Из оливок удалите косточки и нарежьте мякоть кусочками. Вымойте и обсушите листочки базилика.

Огурец очистите от кожицы, удалите семена, мякоть взбейте с нарезанными листочками базилика и небольшим количеством соли и перца, понемногу вливая 3 ст. ложки оливкового масла. Кедровые орешки обжарьте на оставшемся оливковом масле.

В чесночный отвар положите все подготовленные продукты, добавьте нарезанный кубиками козий сыр, каперсы и поместите в холодильник. Перед подачей взбейте.

Холодный крем-суп со сливочным сыром, огурцами, авокадо, чесноком, зеленым луком, кинзой, помидорами черри и сливками «Авеццано»

- ✓ 100 г мягкого сливочного сыра (протертого творога)
- ✓ 2 огурца
- ✓ 1 шт. авокадо
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 50 г зеленого лука
- ✓ 50 г кинзы
- ✓ помидоры черри, сливки или молоко, перец и соль – по вкусу

Из мякоти авокадо, очищенных огурцов, зелени, чеснока и сыра (творога) сделайте пюре при помощи блендера. Посолите, поперчите и разбавьте сливками или молоком до консистенции густой сметаны. Подавайте холодным, украсив нарезанными дольками помидоров черри.

Холодный ореховый суп с огурцами, йогуртом, молоком, чесноком и укропом «Дневной дозор»

- ✓ 1 горсть грецких орехов
- ✓ 1 огурец
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 500 мл йогурта
- ✓ 200 мл молока (200 г сметаны)
- ✓ 2 ст. ложки измельченного укропа
- ✓ 4 ст. ложки растительного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Взбейте йогурт с молоком (сметаной), посолите, поперчите и добавьте толченый чеснок. Постоянно помешивая, влейте растительное масло, положите мелко нарезанный огурец и укроп. Готовый суп поместите в холодильник. Подавайте, посыпав измельченными орехами и добавив кусочки льда.

Суп с плавлеными сырками, крапивой, картофелем, морковью, луком, молодыми побегами чеснока, укропом и петрушкой «Открытие дачного сезона»

- ✓ 2 плавленых сырков
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица

- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ зелень петрушки и укропа, молодые побеги чеснока, крапива, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Лук нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке и обжарьте все на растительном масле. В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель, доведите до полуготовности и добавьте к нему натертые на крупной терке сырки.

Когда они при помешивании растворятся, положите подготовленные лук и морковь, ошпаренную и нарезанную крапиву, рубленую зелень петрушки, укропа и измельченные побеги чеснока. Суп посолите, поперчите и прокипятите в течение 5 минут.

Суп с голубым сыром стилтон, грецкими орехами, шалот-луком, сельдереем, молоком и чесноком «Английский юмор»

- ✓ 150 г голубого сыра стилтон
- ✓ 2 ст. ложки половинок грецких орехов
- ✓ 2 головки шалот-лука
- ✓ 3 стебля сельдерея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 600 мл овощного бульона
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 150 мл натурального йогурта или сметаны
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ 4 ст. ложки сливочного масла
- ✓ листочки сельдерея, перец и соль – по вкусу

Растопите сливочное масло в большой кастрюле с толстым дном, обжарьте, помешивая, мелко нарезанные лук, сельдерей и пропущенный через пресс чеснок 2–3 минуты до мягкости. Убавьте огонь, всыпьте муку и прогрейте, постоянно помешивая, в течение 30 секунд.

Постепенно влейте овощной бульон, молоко и доведите до кипения. Уменьшите огонь, добавьте половинки грецких орехов и сыр, оставив немного для украшения. Накройте кастрюлю крышкой и поварите все 20 минут.

Добавьте йогурт (сметану), прогрейте 2 минуты, не доводя суп до кипения, посолите и поперчите. Подавайте, посыпав нарезанными листочками сельдерея и раскрошенным сыром.

Суп с плавленым сыром, картофелем, перловой крупой, луком, сливочным маслом, укропом и петрушкой «Из продуктов под рукой»

- ✓ 1 плавленый сырок
- ✓ 2 картофелины
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 ст. ложка перловой крупы
- ✓ 3 стакана воды
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ зелень петрушки, укропа и соль – по вкусу

Перловую крупу залейте холодной водой на 3–4 часа, затем воду слейте, крупу вновь залейте водой и поварите почти до готовности. Положите к крупе нарезанный кубиками картофель, посолите и поварите 10 минут.

Лук нашинкуйте, обжарьте на сливочном масле и добавьте к картофелю и крупе вместе с нарезанным кусочками плавленным сыром. Все тщательно перемешайте до растворения сыра и поварите еще 7–8 минут. Подавайте, посыпав рубленую зелень петрушки и укропа.

Сырная лапша к бульону «Некитайская»

- ✓ 3 стакана любого тертого сыра

- ✓ 21/2 ст. ложки молока
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ бульон, растительное масло и соль – по вкусу

В миску налейте молоко, добавьте яйца, тертый сыр, соль и все тщательно перемешайте. Из полученной массы испеките блинчики на смазанной растительным маслом сковородке. Затем подсушите их в духовке и нарежьте соломкой. Полученной лапшой заправьте бульон.

Суп с эментальским сыром, луком, желтками, петрушкой, мускатным орехом и белым хлебом «Эмми»

- ✓ 80 г швейцарского (эментальского) сыра
- ✓ 80 г белого хлеба
- ✓ 1 крупная луковица
- ✓ 1 желток
- ✓ 1 л 250 мл овощного отвара
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ зелень петрушки, тертый мускатный орех – по вкусу

Хлеб нарежьте кубиками, обжарьте в небольшом количестве сливочного масла и остудите. Лук нарежьте кольцами и обжарьте на оставшемся масле.

Подготовленный хлеб смешайте с тертым сыром, залейте процеженным овощным отваром, добавьте обжаренный лук и оставьте на 10 минут на водяной бане для набухания хлеба. Затем заправьте суп растертым желтком, измельченной зеленью петрушки и тертым мускатным орехом.

Сырный суп с белым хлебом, сливками, тмином, петрушкой и молоком по-швейцарски «Лебеди на Женевском озере»

- ✓ 6–8 ст. ложек любого тертого сыра
- ✓ 2 ломтика белого хлеба
- ✓ 1/2 стакана молока
- ✓ 1/2 стакана сливок
- ✓ 1 л мясного бульона или воды
- ✓ 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ тмин, перец и соль – по вкусу

Ломтики белого хлеба нарежьте кубиками и обжарьте на сливочном масле. Влейте мясной бульон или воду, положите тмин и прокипятите на слабом огне несколько минут.

Затем влейте молоко и сливки, посолите, поперчите, снимите с огня и, осторожно помешивая, добавьте тертый сыр. Подавайте, посыпав зеленью петрушки.

Суп с сыром пармезан, сметаной, желтками, рисом или макаронными изделиями «Неаполитанский»

- ✓ 4 ст. ложки тертого сыра пармезан
- ✓ 1/2 стакана сметаны
- ✓ 2 желтка
- ✓ 1 л нежирного бульона
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ вареный рис или тонкие макаронные изделия – по вкусу

Муку и 2 ст. ложки тертого сыра обжарьте, помешивая, на сливочном масле до получения однородной массы. Затем добавьте сметану, взбитые желтки, дайте закипеть и влейте, помешивая, бульон.

Положите в тарелки рассыпчатый рис или макаронные изделия и залейте полученным супом.

Подавайте, посыпав оставшимся тертым сыром.

Лапшевник с брынзой, молоком, зеленым луком или укропом «Любимый суп джигита»

- ✓ 120–150 г брынзы
- ✓ 60–80 г лапши
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 750 мл воды
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ зеленый лук или укроп и соль – по вкусу

Лапшу сварите в подсоленной воде, влейте молоко и положите тертую брынзу. Размешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук или измельченную зелень укропа. Подавайте, заправив сливочным маслом.

Картофельный суп с брынзой, молоком, тмином, укропом и петрушкой по-ингушски «Тагаурский»

- ✓ 2 картофелины
- ✓ 4 ст. ложки тертой брынзы (сыра)
- ✓ 1/2 луковицы
- ✓ 1 1/2 стакана овощного отвара
- ✓ 1 1/2 стакана молока
- ✓ 1/2 ст. ложки муки
- ✓ 2 ч. ложки сливочного масла
- ✓ зелень петрушки, укропа, тмин и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками, залейте овощным отваром и поварите 10–12 минут, добавив щепотку соли. Лук мелко нарежьте и обжарьте вместе с мукой в 1 ч. ложке сливочного масла, затем влейте, помешивая, молоко и добавьте смесь к сваренному картофелю.

Суп посолите, заправьте тмином и доведите до кипения. Затем снимите с огня и положите оставшееся сливочное масло. Разложите в тарелки тертую брынзу (сыр) и залейте горячим супом. Подавайте с ломтиками подсушенного белого хлеба.

Картофельный суп с брынзой, яйцами, тмином, петрушкой или зеленым луком по-осетински «Алагирский»

- ✓ 120 г брынзы
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 л 250 мл – 1 л 500 мл воды
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ паприка, зелень петрушки или зеленый лук, тмин и соль – по вкусу

Картофель нарежьте кубиками и сварите в подсоленной воде с тмином и нарезанным луком. Затем снимите с огня, всыпьте тертую брынзу и дайте настояться.

Сливочное масло разотрите с паприкой и измельченной зеленью петрушки или мелко нарезанным зеленым луком. Подавайте, добавив взбитое яйцо и подготовленное сливочное масло.

Суп быстрого приготовления с зеленым луком, спагетти и сыром по-итальянски «Престо»

- ✓ 60 г тертого твердого сыра
- ✓ 30–40 г спагетти
- ✓ 1 бульонный кубик
- ✓ 1 л 250 мл воды
- ✓ 3 ст. ложки муки
- ✓ 2–3 ст. ложки сливочного масла

- ✓ зеленый лук, перец и соль – по вкусу

Спагетти сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и нарежьте кусочками длиной 2 см. Приготовьте бульон из кубика, обжарьте муку на сливочном масле до желтого цвета, добавьте, помешивая, в бульон и прокипятите.

В полученном бульоне прогрейте спагетти, добавьте тертый сыр, мелко нарезанный зеленый лук, посолите и поперчите. Подавайте немедленно.

Бульон с эдамским сыром, сухим белым вином, мускатным орехом, сметаной, петрушкой и чесноком по-французски «От мадам Сандрин»

- ✓ 150 г эдамского сыра
- ✓ 2 желтка
- ✓ 2–3 ст. ложки сметаны
- ✓ 120–130 мл сухого белого вина
- ✓ 1 л обезжиренного бульона
- ✓ 4 ст. ложки муки
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ чеснок, зелень петрушки, мускатный орех и перец – по вкусу

В тонкостенной кастрюле растопите сливочное масло, всыпьте муку и тщательно перемешайте. Небольшими порциями влейте, помешивая, горячий бульон. Добавьте вино, тертый чеснок, перец и мускатный орех. Смесь доведите до кипения и всыпьте 100 г тертого сыра.

Как только сыр расплавится, суп готов. Взбейте желтки со сметаной и залейте супом. Все тщательно размешайте, добавьте нарезанный кусочками оставшийся сыр и мелко нарубленную зелень петрушки. Подавайте с обжаренными ломтиками белого хлеба.

Сырный суп быстрого приготовления с молоком, бульоном, белым хлебом, мускатным орехом и сливочным маслом по-английски «Квикли»

- ✓ 150 г тертого твердого сыра
- ✓ 4 ломтика белого хлеба
- ✓ 1/2 луковицы
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 250 мл бульона
- ✓ 3 ст. ложки муки
- ✓ 4 ст. ложки сливочного масла
- ✓ молотый мускатный орех и перец – по вкусу
- ✓ 1/2 ч. ложки соли

Лук нашинкуйте и обжарьте в 2 ст. ложках сливочного масла. Ломтики хлеба обжарьте в 1 ст. ложке сливочного масла. Муку слегка обжарьте на оставшемся масле и разбавьте ее смесью из горячего молока и бульона.

Затем всыпьте тертый сыр и, помешивая, быстро прогрейте. Суп посолите, поперчите и приправьте мускатным орехом. Обжаренный хлеб разложите по тарелкам и залейте горячим супом.

Суп-лапша с плавленым сыром, морковью и укропом «Муж в командировке»

- ✓ 200 г плавленого сыра
- ✓ 100 г лапши
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 ст. ложки рубленой зелени укропа
- ✓ 2 л воды
- ✓ соль – по вкусу

Лапшу и натертую на крупной терке морковь сварите в подсоленной воде и откиньте на сито, сохранив

отвар. В отвар положите нарезанный кусочками плавленый сыр и поварите его 2–3 минуты. Затем положите лапшу с морковью, зелень укропа и немного прогрейте суп.

Огуречный суп с плавленым сыром, сметаной, петрушкой и луком «Для занятых бизнесвумен»

- ✓ 200 г плавленого сыра
- ✓ 500 г огурцов
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 1 л 500 мл воды
- ✓ 4–5 ст. ложек рубленой зелени петрушки
- ✓ перец и соль – по вкусу

В кипящую воду положите мелко нарезанный плавленый сыр, соль, перец и поварите 2–3 минуты. Полученной смесью залейте нарезанные соломкой огурцы и рубленый лук. Добавьте сметану, зелень петрушки и дайте супу немного настояться.

Молочный суп с плавленым сыром, овощной смесью, зеленью, перцем чили и рисом «Лентяйский»

- ✓ 120 г плавленого сыра
- ✓ 450 г замороженной овощной смеси (сельдерей, брокколи, морковь, сладкий красный перец)
- ✓ 1–1 1/2 стакана вареного риса
- ✓ 3 1/2 стакана молока
- ✓ 1/2 ч. ложки молотого перца чили
- ✓ мелко нарезанная зелень петрушки или укропа и соль – по вкусу

Овощи разморозьте и дайте стечь жидкости. Сыр натрите на крупной терке. Кастрюлю с молоком и сыром поставьте на слабый огонь и время от времени помешивайте содержимое, пока сыр не расплавится. Затем добавьте перец чили, рис, овощи и прогрейте суп. Подавайте, посыпав зеленью.

Суп из плавленого сыра с брокколи, луком, молоком и белым перцем «Почти пюре»

- ✓ 220–230 г плавленого сыра
- ✓ 300 г свежей или замороженной брокколи
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 400 мл куриного бульона
- ✓ 3/4 стакана молока
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ст. ложка маргарина
- ✓ молотый белый перец и соль – по вкусу

Брокколи сварите в курином бульоне и разомните в пюре. Растопите в сковороде маргарин и обжарьте мелко нарезанный лук. Затем добавьте к луку муку, тщательно перемешайте и небольшими порциями влейте, помешивая, молоко.

Положите в бульон брокколи, лук с мукой и молоком и тщательно перемешайте. Плавленый сыр натрите, помешивая суп, прямо в кастрюлю, немного прогрейте и снимите с огня. Подавайте с сухариками.

Суп-пюре с сыром пармезан, сливками и базиликом «Брокколи-шейк»

- ✓ 300–400 г брокколи
- ✓ 1/2 стакана сливок
- ✓ 3 ч. ложки измельченного базилика
- ✓ 1/2 ч. ложки картофельного крахмала
- ✓ сыр пармезан, перец и соль – по вкусу

Брокколи разберите на соцветия и поварите 5–7 минут в подсоленной воде на слабом огне. Брокколи

должна стать мягкой, но не потерять свой ярко-зеленый цвет.

Немного остудите, перелейте в чашу блендера, добавьте базилик, крахмал, перец, сливки и взбейте. Подавайте, посыпав мелко натертым сыром пармезан.

Суп из брокколи с сыром грюйер, морковью, картофелем, луком-пореем, сельдереем, молоком и тимьяном «Просто прелесть!»

- ✓ 1 кочан брокколи
- ✓ 140 г тертого сыра грюйер
- ✓ 1 картофелина
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 700 мл овощного или куриного бульона (можно из кубика)
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ 2 щепотки сушеного или 4 веточки свежего тимьяна
- ✓ зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

У лука-порея отрежьте половину зеленой части, остальное нашинкуйте. Морковь, картофель, сельдерей и лук нарежьте мелкими кусочками примерно одного размера.

Нагрейте в кастрюле оливковое масло и обжаривайте, помешивая, около 10 минут все овощи (кроме брокколи) с тимьяном на слабом огне до мягкости. Затем всыпьте муку и помешивайте смесь 1 минуту до получения однородной массы. Небольшими порциями влейте бульон, доведите до кипения, помешивая, добавьте молоко, посолите, поперчите и поварите 10 минут на слабом огне.

Спустя это время положите разобранную на соцветия брокколи и поварите все еще 5 минут до готовности брокколи. Снимите суп с огня, положите много рубленой зелени петрушки, перемешайте и разлейте суп в тарелки. Подавайте с обжаренным белым хлебом, посыпав тертым сыром и оставшейся петрушкой. (Сыр грюйер расплавляется в длинные тягучие нити, что составляет прелесть этого супа.)

Суп-пюре с сыром рикотта, зеленым горошком, картофелем, морковью, луком, мятой и зернами граната «Изысканнее не бывает»

- ✓ 150 г сыра рикотта
- ✓ 400 г зеленого горошка (в стручках или замороженного)
- ✓ 1 картофелина
- ✓ 1 шт. небольшой моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 граната
- ✓ 1 пучок мяты
- ✓ оливковое масло, перец и соль – по вкусу

Из сыра рикотта скатайте шарики, заверните их в пленку и поместите на 2 часа в холодильник. Зеленый горошек и крупно нарезанные овощи поварите около 40 минут, откиньте на дуршлаг, сохранив отвар, и измельчите до получения однородной массы. Добавьте в нее отвар, нарезанные листочки мяты и перец.

Разлейте суп-пюре по тарелкам и в каждую положите по сырному шарiku. Отдельно подайте зерна граната.

Томатный суп с брынзой, луком, простоквашей, яйцами и петрушкой по-хорватски «Курортный роман»

- ✓ 1/2 стакана натертой брынзы
- ✓ 3–4 помидора
- ✓ 2 луковицы

- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1/2 стакана простокваши
- ✓ 1 л воды
- ✓ 2 пучка петрушки
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ растительное масло и соль – по вкусу

Лук нарежьте кубиками и обжарьте на масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте муку и обжарьте все вместе при помешивании. В конце жарки добавьте измельченную зелень петрушки и посолите.

Помидоры и брынзу нарежьте кубиками. К луку и зелени петрушки влейте воду, доведите до кипения, добавьте помидоры, брынзу и поварите еще 20 минут. Подавайте, заправив простоквашей, смешанной с яйцом.

Тминный суп с плавленым сыром, яблоками, молоком, яйцами и сливочным маслом «Таврический»

- ✓ 3 ломтика плавленого сыра
- ✓ 1 крупное яблоко
- ✓ 1–2 яйца
- ✓ 1 л бульона
- ✓ 250 мл молока
- ✓ 3–4 ст. ложки муки
- ✓ 1/2 ч. ложки измельченного тмина
- ✓ 1–2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Растопите сливочное масло, положите сыр и взбейте смесь до получения пены. Затем добавьте тертое яблоко, муку и все тщательно перемешайте. В полученную массу влейте молоко, бульон, всыпьте тмин, прокипятите несколько минут и снимите с огня. Подавайте, заправив взбитыми яйцами.

Луковый суп с сыром, хлебом, сливочным маслом и лавровым листом «Гордость французов»

- ✓ 500–700 г лука
- ✓ 1 ст. ложка муки (на 1 л бульона или воды)
- ✓ несколько ломтиков батона
- ✓ 50–70 г сыра (на 1 порцию)
- ✓ сливочное масло, лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Поставьте сотейник на очень слабый огонь и растопите в нем масло. Лук нарежьте тонкой соломкой, положите в сотейник и посолите. Накройте сотейник крышкой и потушите лук, изредка помешивая, в течение 30–40 минут, пока он не станет мягким и пластичным.

Затем снимите крышку, слегка увеличьте огонь и обжарьте лук при постоянном помешивании до получения равномерного красновато-коричневого цвета. Лук не должен высохнуть и подрумяниться. К концу обжаривания первоначальный объем лука должен уменьшиться в 3 раза.

Вмешайте в лук муку, потушите смесь 1 минуту и влейте кипящий бульон или воду. Доведите все до кипения, добавьте перец, лавровый лист и при необходимости соль. Поварите при слабом кипении 10–15 минут, в конце варки извлеките лавровый лист.

Ломтики батона обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. Разлейте суп по огнеупорным тарелкам, сверху положите обжаренные ломтики хлеба так, чтобы они закрывали всю поверхность супа, и посыпьте тертым сыром.

Духовку разогрейте до максимальной температуры, поместите в нее тарелки и, когда сыр начнет пузыриться, извлеките из духовки. Подавайте немедленно.

Запеченный сырный суп с луком, чесноком и хлебом по-французски «От кутюр»

- ✓ 300 г твердого тертого сыра
- ✓ 6 луковиц

- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 500 г серого хлеба
- ✓ 1/2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Лук нарежьте кольцами и обжарьте на сливочном масле вместе с мелко нарубленным чесноком, посолите, залейте водой и немного поварите. В огнеупорную посуду уложите слоями, чередуя, тонко нарезанные ломтики хлеба и тертый сыр.

Заполненную посуду залейте непроцеженным отваром из-под лука и чеснока. Запекайте в духовке до готовности при средней температуре.

Суп из запеченного репчатого лука с красным сухим вином, мускатным орехом, сыром и сливочным маслом по-французски «Тоже луковый»

- ✓ 1 кг репчатого лука
- ✓ 250 г тертого сыра
- ✓ 600 мл красного сухого вина
- ✓ 6 желтков
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ 2 л воды
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ гренки из пшеничного хлеба, мускатный орех, перец и соль – по вкусу

Мелко нарезанный лук обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, добавьте муку и, помешивая, еще немного обжарьте. Влейте 4 стакана воды и, постоянно помешивая, дайте закипеть.

Спустя несколько минут влейте оставшуюся воду, перемешайте, немного посолите, поперчите и заправьте мускатным орехом. Прокипятите все еще в течение 10 минут.

Суп разлейте в 6 огнеупорных формочек, прикройте гренками и обильно посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до тех пор, пока верх не подрумянится, при температуре 180 °С.

Взбитые желтки смешайте с красным сухим вином. В каждую формочку, поднимая вилкой образовавшуюся сверху корочку, влейте полученную смесь и тщательно перемешайте.

Супы с макаронными изделиями, фасолью, горохом и чечевицей

Картофельный суп с макаронными изделиями, морковью, луком, корнем петрушки, томатной пастой и душистым перцем «Сытый Джузеппе»

- ✓ 1 стакан макаронных изделий
- ✓ 8 картофелин
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 ст. ложка томатной пасты
- ✓ 3 л воды или овощного бульона
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 10 горошин душистого перца
- ✓ растительное масло и соль – по вкусу

Нашинкуйте морковь, корень петрушки, лук и обжарьте, добавив томатную пасту. Крупные макаронные изделия поварите, затем добавьте картофель, нарезанный кубиками, душистый перец, лавровый лист и соль.

Если вы используете мелкие макаронные изделия, то сначала поварите картофель и только к концу варки всыпьте макароны. Затем положите обжаренные овощи и доведите суп до готовности.

Суп с зеленым горошком, стручковой фасолью, сельдереем, рисом, чесноком, помидорами и сыром по-итальянски «Большой микс»

- ✓ 1/2 стакана стручковой фасоли
- ✓ 1/2 стакана зеленого горошка
- ✓ 2 крупных помидора
- ✓ 1 стакан нарезанной кубиками моркови
- ✓ 1/2 стакана мелко нарубленного лука
- ✓ 1/2 стакана мелко нарезанного сельдерея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 4 ст. ложки риса
- ✓ 5 стаканов овощного бульона
- ✓ 2 ч. ложки томатной пасты
- ✓ 3 ст. ложки тертого сыра
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 4 ст. ложки растительного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Нарубленные чеснок и лук обжарьте, добавьте сельдерей, морковь, смесь немного обжарьте, переложите в огнеупорную кастрюлю и потушите в разогретой духовке. Затем влейте бульон, положите томатную пасту, посолите, поперчите и поварите на слабом огне.

Добавьте горошек, фасоль, рис, лавровый лист и держите кастрюлю в духовке до тех пор, пока овощи не станут мягкими. В конце варки положите нарезанные ломтиками помидоры, тертый сыр и оставьте суп в духовке еще на 5 минут.

Чечевичный суп-пюре с луком, чесноком, яйцами, гренками и перцем-ассорти «Ловелас»

- ✓ 2 стакана чечевицы
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 головка чеснока
- ✓ 2 ст. ложки муки
- ✓ 3–4 ст. ложки растительного масла
- ✓ гренки, сваренные вкрутую яйца, молотый черный и красный сладкий перец, соль – по вкусу

Сварите чечевицу, добавьте мелко нарезанный лук и головку чеснока, разобранную на зубчики. Доведите до готовности и все протрите через сито.

Спассеруйте муку, добавьте перец, смешайте с протертой чечевицей и посолите. Подавайте с мелко нарезанными гренками и рублеными яйцами.

Суп из стручковой фасоли со спагетти, помидорами, морковью, луком, чесноком, укропом и сыром «От выдумщика папы Карло»

- ✓ 150 г спагетти
- ✓ 120–130 г стручковой фасоли
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2 ст. ложки твердого тертого сыра
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени укропа
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ овощной бульон, лавровый лист, черный перец горошком и соль – по вкусу

Лук нарежьте полукольцами, морковь и помидоры – мелкими кубиками. Лук и морковь обжарьте, затем добавьте помидоры и потушите смесь несколько минут.

В кипящий бульон положите фасоль, тушеные овощи, поварите 5 минут, добавьте наломанные кусочками спагетти, специи и поварите 20 минут. Мелко рубленый чеснок разотрите с сыром, полученную смесь разведите небольшим количеством бульона, влейте в суп и перемешайте.

Фасолевый суп с лапшой, луком и петрушкой «Рустико – в сельском стиле»

- ✓ 2 стакана фасоли
- ✓ 1 стакан лапши
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

Фасоль замочите в холодной воде на 3–4 часа. Затем воду слейте, фасоль залейте 2 л 500 мл холодной воды и поварите до мягкости. Добавьте обжаренный лук, соль, перец, всыпьте лапшу и поварите суп еще 10–15 минут. Подавайте, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Фасолевый суп с макаронными изделиями, шпинатом, луком, морковью, оливковым маслом и томатным соусом «Фаэнца»

- ✓ 400 г консервированной фасоли
- ✓ 200 г макаронных изделий
- ✓ 200 г шпината
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 ст. ложки томатного соуса
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Лук нарежьте полукольцами, морковь нашинкуйте соломкой, листья шпината нарежьте. Лук и морковь обжарьте на оливковом масле.

В кипящую воду всыпьте макаронные изделия, поварите их, затем положите фасоль, шпинат, лук с морковью, лавровый лист и томатный соус. Суп посолите, поперчите и доведите до готовности.

Чечевичный суп с баклажанами, помидорами, луком и петрушкой по-курдски «Свободу женщинам Востока!»

- ✓ 1 стакан чечевицы
- ✓ 3 баклажана
- ✓ 3 помидора
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ растительное масло, перец и соль – по вкусу

Сварите чечевицу до мягкости и откиньте на дуршлаг. Лук обжарьте, добавьте нарезанные кубиками баклажаны и потушите до полуготовности.

Добавьте к чечевице тушеные баклажаны, залейте свежей водой, посолите и поперчите. Через 10 минут положите очищенные мелко нарезанные помидоры, измельченную петрушку и поварите еще 5 минут.

Фасолевый суп с картофелем, желтками, сметаной, рассолом и зеленью «Огуречник»

- ✓ 300 г фасоли
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1–2 соленых огурца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 желтка

- ✓ 500 мл огуречного рассола
- ✓ 200 г сметаны или сливок
- ✓ 100 г сливочного масла
- ✓ лавровый лист, зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

Фасоль замочите на ночь в холодной воде, затем сварите до готовности, сохранив отвар. В отвар долейте воды, положите нарезанный дольками картофель и поварите его до полуготовности.

Затем добавьте нарезанные соленые огурцы, обжаренный лук, вареную фасоль, лавровый лист, перец, огуречный рассол, посолите и доведите до готовности. Сняв с огня, заправьте огуречник желтками, растертыми со сливками или сметаной. Подавайте со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Чечевичная похлебка с корнем петрушки, морковью, чесноком, зеленым луком и чабрецом «Все могут короли»

- ✓ 1 стакан чечевицы
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1/2 головки чеснока
- ✓ 4 стакана воды
- ✓ зеленый лук, сушеный чабрец, черный перец горшком и соль – по вкусу

Чечевицу замочите на сутки, 2 раза сменив воду. Затем тщательно промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения на слабом огне. Когда вода закипит, положите измельченный корень петрушки, нарезанную кубиками морковь и поварите до полной готовности чечевицы.

Затем добавьте мелко нарезанный лук, перец, посолите и поварите еще 10–15 минут на слабом огне. Заправьте похлебку пропущенным через пресс чесноком и всыпьте сушеный чабрец. Снимите готовый суп с огня и дайте ему настояться, укутав кастрюлю.

Чечевичная похлебка с квашеной капустой, салом, луком, сметаной и желтками «Щедрость короля»

- ✓ 1 стакан чечевицы
- ✓ 1 стакан квашеной капусты
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1/2 стакана сметаны
- ✓ 1 ст. ложка сала
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 стакан подкисленной воды или рассола
- ✓ желтки, уксус и соль – по вкусу

Чечевицу сварите до полуготовности, добавьте к ней квашеную капусту и луковицу целиком. На сковороде распустите сало, посыпьте мукой, размешайте и слегка подрумяньте.

Влейте подкисленную воду или рассол из-под квашеной капусты, размешайте, посолите, доведите до кипения, добавьте к чечевице и еще раз доведите до кипения. Подавайте со сметаной, смешанной с желтками.

Картофельный суп с фасолью, луком, корнем петрушки, зеленью и морковью «Запорожский»

- ✓ 5 картофелин
- ✓ 1/2 стакана фасоли
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ лавровый лист, зелень петрушки или укропа, перец и соль – по вкусу

Фасоль замочите на ночь и сварите до готовности, оставив в отваре. Морковь и корень петрушки

нарежьте кубиками, лук – кольцами и обжарьте все на сливочном масле. Картофель нарежьте дольками, положите в кипящую воду и поварите 15–20 минут.

В конце варки добавьте вареную фасоль вместе с отваром, обжаренные овощи, посолите, поперчите и положите лавровый лист. Подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Фасолевый суп с макаронными изделиями, репой, сельдереем, чесноком и сыром «Римини»

- ✓ 120–130 г стручковой фасоли (можно замороженной)
- ✓ 50 г тонких макаронных изделий
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 шт. репы
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 ст. ложки твердого тертого сыра
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ любая зелень и соль – по вкусу

Овощи мелко нарежьте, опустите в кипящую воду (4 стакана) и поварите 10 минут при слабом кипении. Посолите, снимите с огня и выдержите под крышкой 5 минут. Затем снова поставьте на огонь и добавьте наломанные макаронные изделия.

Поварите еще 10 минут, снимите с огня и заправьте толченым чесноком, сливочным маслом и сыром. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Картофельный суп с зеленым горошком, желтками, корнем петрушки, зеленью и сливками «Павлоградский»

- ✓ 700 г картофеля
- ✓ 1/2 стакана зеленого горошка
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 2 желтка
- ✓ 1/2 стакана сливок
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ зелень петрушки или укропа и соль – по вкусу

Морковь, корень петрушки, лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сливочном масле. В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель, дайте закипеть, добавьте обжаренные овощи и поварите все 15 минут.

В конце варки положите зеленый горошек, посолите и, сняв с огня, заправьте смесью из сливок с желтками. Подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Луковый суп с зелеными стручками гороха, картофелем, капустой, морковью, корнем пастернака, чесноком и зеленью «По рецепту XVIII века»

- ✓ 4–5 крупных луковиц
- ✓ 1 стакан зеленых стручков гороха
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 корень пастернака
- ✓ 1–2 зубчика чеснока
- ✓ растительное масло, лавровый лист, любая зелень, перец и соль – по вкусу

Лук поварите на слабом огне, отложив 1 луковицу для обжарки. Затем извлеките лук и положите в

полученный бульон нашинкованные капусту, морковь, корень пастернака, нарезанный брусочками картофель и зеленые стручки гороха.

Смесь посолите и поварите 15–20 минут. Незадолго до готовности добавьте толченый чеснок, лавровый лист, перец, обжаренный на растительном масле оставшийся лук и рубленую зелень.

Яичная похлебка с лапшой и шпинатом «Контадино – по-крестьянски»

- ✓ 500 г шпината
- ✓ 150 г лапши или вермишели
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 ст. ложка свиного топленого жира
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ соль – по вкусу

Яйца взбейте, посолите, влейте на смазанную жиром сковороду и обжарьте. Полученный яичный блинчик нарежьте соломкой, залейте горячей водой и доведите до кипения.

Всыпьте лапшу (вермишель) и поварите 10 минут. В конце варки добавьте мелко нарезанный шпинат, посолите и доведите суп до готовности. Подавайте, полив растительным маслом.

Борщ с фасолью, квашеной капустой, пшеном, свекольной ботвой, корнем сельдерея и петрушки «Жмеринский»

- ✓ 1/2 стакана белой фасоли
- ✓ 2–3 шт. небольшой свеклы
- ✓ 1/3 стакана пшена
- ✓ 1 стакан квашеной капусты
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 шт. репы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2–3 луковицы
- ✓ 1/2 корня петрушки
- ✓ 1/2 корня сельдерея
- ✓ 6–8 листочков свекольной ботвы
- ✓ 1/2 стакана муки
- ✓ чеснок, любая зелень и соль – по вкусу

Промытую фасоль поварите вместе луком, корнем петрушки, сельдерея и свеклой целиком. Спустя 20–30 минут свеклу извлеките, остудите и натрите на крупной терке.

Квашеную капусту отожмите (если капуста кислая, обдайте ее кипятком и отожмите) и положите к фасоли. Добавьте нарезанные помидоры, мелко нашинкованные репу и морковь, нарезанные листочки свекольной ботвы и посолите. Незадолго до готовности добавьте муку, смешанную с третью стакана отвара из-под фасоли и свеклы.

Отдельно сварите пшено, истолките с рубленым чесноком и добавьте в борщ. Подавайте, разложив по тарелкам тертую свеклу и рубленую зелень. По желанию отдельно подайте рассыпчатую гречневую кашу.

Суп из консервированного сладкого перца с фасолью, макаронными изделиями, кукурузными початками, капустой-ассорти, сельдереем и чесночными гренками «Дечизо»

- ✓ 2/3 стакана фасоли
- ✓ 400 г консервированного сладкого красного перца
- ✓ 150 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1 стакан маленьких початков кукурузы
- ✓ 50 г цветной капусты
- ✓ 50 г брокколи
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 стебля сельдерея

- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 л 200 мл воды
- ✓ 3–4 ст. ложки томатной пасты
- ✓ 2–3 капли соуса табаско
- ✓ 1 кубик овощного бульона
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ чесночные гренки, перец и соль – по вкусу

Для чесночных гренков:

- ✓ 200 г белого хлеба
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ соль – по вкусу

Фасоль замочите в холодной воде на ночь. Воду слейте, фасоль промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения и поварите около 1 часа на слабом огне до готовности.

Лук и сельдерей мелко нарежьте, чеснок измельчите и обжаривайте все 2 минуты на растительном масле. Подготовленные овощи положите к фасоли и поварите 10 минут под крышкой.

Добавьте мелко нарезанный сладкий перец, томатную пасту, макаронные изделия, бульонный кубик и поварите смесь 15 минут. Положите разрезанные пополам початки кукурузы, брокколи и цветную капусту, добавьте соус табаско, посолите, поперчите и прогрейте суп 2–3 минуты. Подавайте с чесночными гренками.

Для гренков чеснок пропустите через пресс, смешайте с солью и полученной смесью смажьте нарезанный ломтиками хлеб. Запекайте в духовке или обжарьте на сильно разогретом растительном масле.

Томатный суп с фасолью-ассорти, макаронными изделиями, сыром, кабачками, луком-пореем, тмином, петрушкой и базиликом «Минестроне классико»

- ✓ 400 г консервированных помидоров
- ✓ 400 г консервированной фасоли
- ✓ 150 г стручковой фасоли
- ✓ 50 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1 кабачок
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 2 стебля сельдерея
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 1 л 500 мл овощного бульона
- ✓ 50 г твердого тертого сыра
- ✓ 3 ст. ложки рубленой зелени петрушки
- ✓ 1 ст. ложка рубленой зелени базилика
- ✓ 1 ч. ложка тмина
- ✓ 3 ст. ложки оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Лук-порей и морковь мелко нарежьте, кабачок и сельдерей нарежьте ломтиками, стручки фасоли разрежьте пополам. Подготовленные овощи обжарьте, помешивая, в течение 15 минут под крышкой на оливковом масле.

Залейте овощи бульоном, добавьте нарезанные консервированные помидоры, базилик, тмин, посолите и поперчите. Доведите смесь до кипения и поварите 30 минут. Затем положите консервированную фасоль, макаронные изделия и поварите суп еще 10 минут. Подавайте, посыпав сыром и зеленью петрушки.

Томатный суп с вермишелью, базиликом, паприкой, зеленью и соевым соусом по-голландски «Амстердамский фонарик»

- ✓ 7–8 помидоров

- ✓ 2 ст. ложки вермишели
- ✓ 3 веточки базилика
- ✓ 2 ч. ложки сахара
- ✓ 1 кубик овощного бульона
- ✓ 2 ч. ложки молотой паприки
- ✓ 3 ст. ложки растительного масла
- ✓ 1/4 ч. ложки перца
- ✓ лавровый лист, соевый соус, любая зелень и соль – по вкусу

Помидоры нарежьте ломтиками, лук тонко нашинкуйте. В разогретое растительное масло положите лук и помидоры, добавьте сахар, лавровый лист, базилик и паприку. Доведите смесь до кипения и потушите 15 минут на слабом огне.

Тушеные овощи протрите через сито, удалив лавровый лист и базилик. Бульонный кубик растворите в кипящей воде, положите в нее полученное пюре и размешайте.

Помешивая, доведите смесь до кипения, добавьте вермишель и поварите 10 минут под крышкой на слабом огне. За 2–3 минуты до готовности добавьте соль, перец и соевый соус. Подавайте, посыпав измельченной зеленью.

Спаржевый суп с макаронными изделиями, зеленым горошком, картофелем, луком и пряными травами «Французский гостевой»

- ✓ 200 г спаржи
- ✓ 120 г мелких макаронных изделий
- ✓ 100 г зеленого горошка
- ✓ 2 картофелины
- ✓ 1 луковица
- ✓ 200 г смеси пряных трав (хмель, петрушка, сельдерей и др.)
- ✓ нерафинированное растительное масло, соль и перец – по вкусу

Пряные травы промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг. Спаржу нарежьте кусочками, удалив жесткую часть и отложив 2 стебля. Картофель и лук нарежьте кубиками. Положите подготовленные пряные травы в кастрюлю, добавьте зеленый горошек, влейте 2 л воды, посолите, доведите смесь до кипения и накройте крышкой.

Смесь поварите 45–50 минут на слабом огне. Затем снимите кастрюлю с огня, сохраните 1 половник бульона, гущу протрите через сито и положите в кастрюлю.

Добавьте к протертой массе сохраненный бульон, нарезанную спаржу, доведите смесь до кипения, положите макаронные изделия и поварите до готовности. В конце варки всыпьте в суп щепотку перца. Подавайте, заправив нерафинированным растительным маслом.

Фенхелевый суп с макаронными изделиями, тмином, петрушкой, чесноком и йогуртом «Фреско – свежо»

- ✓ 2 головки фенхеля
- ✓ 120–130 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 3 ст. ложки обезжиренного йогурта
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ 1 ч. ложка семян тмина
- ✓ 4 ст. ложки оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Фенхель очистите и отложите зелень. Луковицу фенхеля нарежьте тонкими ломтиками. Положите их в кастрюлю, добавьте зубчик чеснока, семена тмина, промытую и нарубленную петрушку. Смесь посолите, влейте 3 ст. ложки оливкового масла и 6 стаканов холодной воды.

Смесь доведите до кипения и поварите около 15 минут на слабом огне под крышкой, затем извлеките чеснок. Макароны варите в подсоленной воде почти до готовности, откиньте на дуршлаг и

добавьте к смеси. Влейте йогурт и, помешивая, дайте супу настояться 1 минуту. Посыпьте суп перцем, рубленой зеленью фенхеля и влейте оставшееся оливковое масло.

Овощные супы

С крупами, молоком и сметаной

Холодный острый суп с молоком, творогом, свеклой, луком, маринованными огурцами, чесноком, петрушкой и зеленым луком «Техасский»

- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 100–150 г творога
- ✓ 1 маринованный огурец
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 300 мл молока
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ соус табаско, перец и соль – по вкусу

Свеклу сварите и остудите. Лук, свеклу, огурец нарежьте крупными кусочками и взбейте в блендере до получения пюре. Массу смешайте с творогом, добавьте молоко и тщательно перемешайте или взбейте с помощью блендера.

Петрушку мелко нарежьте, оставив немного для украшения. Чеснок пропустите через пресс. Чеснок, петрушку, соус положите в суп и перемешайте. Подавайте, посыпав рубленым зеленым луком и листиками петрушки. К супу можно подать сырное печенье.

Холодный огуречный суп-пюре с карри, красным перцем, чесноком и сметаной «Урюпинск – Дели»

- ✓ 4–5 огурцов
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 200 г сметаны (натурального йогурта)
- ✓ 1 ст. ложка лимонного сока
- ✓ 1/2 ч. ложки карри
- ✓ 1–2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ 1 ч. ложка острого красного перца
- ✓ крупная морская соль – по вкусу

Огурцы очистите от кожицы, удалите крупные семена, мякоть нарежьте кубиками. Чеснок пропустите через пресс. Отложите немного нарезанных огурцов, остальные смешайте в блендере с чесноком, сметаной (йогуртом), лимонным соком и солью до получения однородной массы.

Добавьте оставшиеся кусочки огурца, перемешайте и поместите в холодильник минимум на 2 часа. Сильно нагрейте в сотейнике оливковое масло, добавьте карри, красный острый перец и сразу же снимите с огня. Разлейте суп по тарелкам, по желанию разбавив йогуртом, и полейте острым маслом. Подавайте немедленно.

Холодный огуречный суп с киви, сладким перцем, хреном, сметаной, лимонным соком и мелиссой «Освежающий»

- ✓ 1 крупный салатный огурец
- ✓ 1/2 шт. сладкого зеленого перца
- ✓ 2 шт. киви
- ✓ 200 г маложирной сметаны
- ✓ 1 ст. ложка хрена
- ✓ 1 ст. ложки лимонного сока

- ✓ 1 пучок мялисы
- ✓ газированная минеральная вода, перец и соль – по вкусу

Огурец и сладкий перец нарежьте небольшими кусочками, измельчите в блендере, добавьте лимонный сок, сметану и минеральную воду до желаемой густоты. Все посолите, поперчите и добавьте 1 ст. ложку хрена.

Киви очистите от кожуры и нарежьте тонкими пластинами, мялису нарежьте тонкой соломкой. Немного киви и мялисы оставьте для украшения.

Киви и мялису добавьте в суп, перемешайте и поместите на несколько часов в холодильник. Подавайте охлажденным, украсив кусочками киви и листочками мялисы.

Суп из жареного репчатого лука с рисом, зеленью, яйцами и молоком «Мукусевский»

- ✓ 200 г репчатого лука
- ✓ 100 г риса
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 л 500 мл воды или бульона
- ✓ растительное масло, молоко, любая зелень и соль – по вкусу

В бульон или подсоленный кипяток положите промытый рис и мелко нарезанный обжаренный лук. Поварите все до готовности и заправьте смесью из взбитых яиц и молока. Подавайте, посыпав рубленой зеленью.

Борщ с перловой крупой, зеленым горошком, томатным соусом, кореньями и чесноком по-русски «Из Сибири с любовью»

- ✓ 1/4 стакана перловой крупы
- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 1/4 кочана капусты
- ✓ 3 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 2 ст. ложки зеленого горошка
- ✓ 3 ст. ложки томатного соуса
- ✓ 5 стаканов воды
- ✓ 3 лавровые листа
- ✓ растительное масло, коренья, сушеная зелень, перец и соль – по вкусу

В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу и поварите 25 минут. Свеклу и морковь нарежьте тонкими брусочками и обжарьте, постоянно помешивая, на растительном масле.

Добавьте мелко нарезанный лук, томатный соус, лавровый лист, коренья, зелень, посолите и поперчите. Поварите еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Готовый борщ снимите с огня, добавьте пропущенный через пресс чеснок и дайте настояться 30 минут.

Молочный суп с капустой, макаронными изделиями, репой, шпинатом, зеленым салатом, морковью, луком и сельдереем «Спяното – с простотой»

- ✓ 1/4 небольшого кочана капусты
- ✓ 1–2 картофелины
- ✓ 1 шт. небольшой репы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 1–2 стебля сельдерея
- ✓ 1/2 стакана измельченного шпината и/или зеленого салата

- ✓ 50 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1 л молока
- ✓ 1–2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Капусту, морковь, репу, лук-порей, репчатый лук, сельдерей и картофель нарежьте ломтиками и немного поварите. Затем добавьте сливочное масло и поварите еще 15 минут.

Влейте горячее молоко и всыпьте макаронные изделия. За 4–5 минут до конца варки положите нарезанный шпинат и/или салат.

Молочный суп с цукини, рисом, луком-пореем, сливками, зеленым луком и петрушкой «Молодо-зелено»

- ✓ 200 г цукини
- ✓ 1/2 стакана риса
- ✓ 200 г лука-порея
- ✓ 500 мл молока
- ✓ 1 л овощного бульона
- ✓ 3 ст. ложки сливок
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ оливковое масло, перец и соль – по вкусу

Цукини очистите, тонко нарежьте и потушите в молоке до мягкости, затем слейте молоко. Лук-порей нарежьте кольцами и обжарьте.

Влейте бульон, добавьте промытый рис, цукини и поварите 20 минут. В готовый суп влейте сливки. Подавайте, посыпав измельченным зеленым луком и петрушкой.

Картофельная похлебка с пшеном, помидорами, морковью, зеленью и сметаной «Королевская вегетарианская»

- ✓ 4–5 картофелин
- ✓ 1/2 стакана пшена
- ✓ 5–6 помидоров
- ✓ 2–3 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 3/4 стакана сметаны
- ✓ 3 л овощного бульона или воды
- ✓ растительное масло, любая зелень и соль – по вкусу

Обжарьте мелко нарезанные лук и морковь в кастрюле с толстым дном. Затем добавьте нарезанные дольками помидоры, накройте крышкой и потушите до полуготовности.

Влейте в кастрюлю 3 л овощного бульона, посолите, дайте закипеть, положите нарезанный соломкой картофель и тщательно промытое пшено. Поварите 30 минут, разлейте по тарелкам и посыпьте зеленью.

Суп с капустным рассолом, рисом, сладким перцем, луком-пореем и маслинами «Проснувшись поутру...»

- ✓ 1 шт. сладкого красного перца
- ✓ 2 стебля лука-порея
- ✓ 5 стаканов капустного рассола
- ✓ 5 ст. ложек риса
- ✓ 2 ст. ложки маслин
- ✓ 2 стакана воды
- ✓ 4 ст. ложки растительного масла

- ✓ черный молотый перец и соль – по вкусу

Лук-порей мелко нарежьте, спассеруйте, добавьте измельченный сладкий перец, влейте воду и капустный рассол. Доведите до кипения и всыпьте рис. За 10 минут до конца варки положите маслины и черный перец.

Рассольник с перловой крупой, картофелем, морковью и луком «Светский раут»

- ✓ 1/2 стакана перловой крупы
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 3–4 соленые огурца
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ растительное масло, перец и соль – по вкусу

По желанию:

- ✓ 1–2 стакана огуречного рассола

Перловую крупу промойте и замочите в холодной воде на ночь. Морковь натрите на крупной терке, лук нашинкуйте соломкой и обжарьте. Огурцы натрите на крупной терке, добавьте воду и поварите под крышкой до готовности.

Крупу промойте, залейте свежей водой и поварите на слабом огне почти до готовности. Добавьте огурцы вместе с водой, в которой они варились, обжаренные овощи, по желанию огуречный рассол, поперчите, посолите и доведите до готовности на слабом огне.

Овсяный суп с картофелем, морковью, луком, сметаной, укропом и петрушкой «Довольство»

- ✓ 1/2 стакана овсяных хлопьев
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ сметана, зелень укропа, петрушки, перец и соль – по вкусу

Картофель нарежьте брусочками, морковь, лук нашинкуйте и поварите до полуготовности в подсоленной воде. Добавьте овсяные хлопья, поперчите и поварите до готовности. Подавайте со сметаной, посыпав рубленой зеленью укропа и петрушки.

Морковный суп с корнем петрушки, картофелем, луком-ассорти, курагой, карри, куркумой, сметаной и клюквой по-английски «Ланкастер»

- ✓ 4–5 шт. моркови
- ✓ 3–4 луковицы
- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 2–3 ст. ложки кураги
- ✓ 2–3 ст. ложки клюквы
- ✓ 1–2 корня петрушки
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 750 мл овощного бульона
- ✓ 1 ч. ложка карри
- ✓ 1 ч. ложка куркумы
- ✓ 1 ст. ложка рубленого зеленого лука
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ сахар, перец и соль – по вкусу

Морковь, корень петрушки, картофель, лук и курагу нарежьте кубиками. Слегка обжарьте лук в 2 ст.

ложках масла, перемешайте с карри, куркумой и еще немного обжарьте все вместе. Смешайте с овощами, курагой, потушите, влейте бульон и поварите все 20 минут.

Клюкву потушите в 1 ст. ложке масла. Овощи и курагу измельчите до получения пюре, смешайте со 150 г сметаны и разогрейте. Приправьте солью, перцем, сахаром и разлейте по тарелкам, разложив в них немного клюквы, оставшуюся сметану и измельченный зеленый лук.

Картофельный суп с цветной капустой, корнем петрушки, сельдерея, сливками и укропом «Никопольский»

- ✓ 400 г картофеля
- ✓ 500 г цветной капусты
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 1/2 стакана сливок или молока
- ✓ сливочное масло, зелень петрушки, укропа и соль – по вкусу

Морковь, корень петрушки, сельдерея и лук нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле. Картофель нарежьте дольками, цветную капусту разберите на соцветия.

В кипящую воду положите подготовленный картофель, поварите 10 минут, добавьте капусту, обжаренные корни, лук и поварите все 7–10 минут. В конце варки суп посолите, влейте сливки или горячее молоко и перемешайте. Подавайте, посыпав измельченной зеленью петрушки и укропа.

Супы-микс

Холодный томатный суп с огурцами, сладким перцем, луком, чесноком, лимонным соком и зеленым луком по-испански «Фантастико!»

- ✓ 5–6 помидоров
- ✓ 2 шт. сладкого красного перца
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1–1 1/2 л бульона из кубиков (или воды)
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ мелко нарубленная зелень петрушки, перец и соль – по вкусу

Сладкий перец, помидоры и зеленый лук очень мелко нарежьте. Положите овощи в суповую миску, добавьте холодный бульон, оливковое масло, сок лимона, мелко нарезанные огурец и лук. Приправьте чесноком, солью, перцем, петрушкой и поместите на несколько часов в холодильник.

Окрошка на квасе с крапивой, огурцами, редисом, луком, яйцами, укропом и сметаной «Исконная»

- ✓ 300 г листьев крапивы
- ✓ 1 огурец
- ✓ 5 шт. редиса
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 сваренные вкрутую яйца
- ✓ 1 л кваса
- ✓ 1 ст. ложка сметаны
- ✓ 50 г зелени укропа
- ✓ соль – по вкусу

Крапиву промойте, залейте стаканом кипятка и поварите 15 минут, затем откиньте на дуршлаг и протрите через него. Огурец, редис, лук и укроп нарежьте, перемешайте с квасом, посолите и смешайте с крапивным пюре. Подавайте, заправив сметаной и добавив нарезанные пластинками яйца.

Свекольный холодник с солеными огурцами, рассолом, луком и хреном «Таратута»

- ✓ 300 г свеклы
- ✓ 1 соленый огурец
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 1 ст. ложка готового хрена
- ✓ 300 мл огуречного рассола
- ✓ 300 мл свекольного отвара
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла

Свеклу очистите, нарежьте кружками и сварите. К готовой свекле добавьте нарезанный соленый огурец, хрен, тонко нашинкованный лук, растительное масло и разведенный свекольным отваром огуречный рассол. Все тщательно перемешайте и выдержите в течение суток в холодильнике.

Холодный суп из лука-порей с кислой капустой, рассолом и красным перцем «Аристократический утренний»

- ✓ 3–4 стебля лука-порея
- ✓ 2–3 ст. ложки мелко рубленной кислой капусты
- ✓ капустный рассол – по вкусу
- ✓ 2–3 ст. ложки растительного масла
- ✓ 1 ч. ложка молотого красного перца

Мелко нарежьте стебли лука и положите в капустный рассол. Добавьте растительное масло, заправьте красным перцем и положите мелко нарубленную кислую капусту. Подавайте охлажденным.

Морковный суп на овощном бульоне с листьями кориандра, луком и оливковым маслом «Из меню рестораника в Ницце»

- ✓ 450 г моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 50 г листьев кориандра
- ✓ 1 ч. ложка молотого кориандра
- ✓ 1 л 200 мл овощного бульона
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Морковь очистите от кожицы и нарежьте кусочками. Лук нарубите, листья кориандра измельчите. В сковороде нагрейте на среднем огне оливковое масло.

Добавьте морковь, лук и обжарьте их в течение 5 минут, помешивая, так, чтобы масло покрыло все овощи и чтобы они равномерно обжарились. Затем положите молотый кориандр и обжарьте смесь еще 1 минуту.

Содержимое сковороды уложите в большую кастрюлю, посолите, поперчите и влейте бульон. Полученную смесь доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума и поварите около 20 минут, пока морковь не станет мягкой. Несколько раз перемешайте содержимое кастрюли во время варки.

Готовый суп измельчите блендером, добавив при необходимости соли и перца. Положите в суп нарезанные листья кориандра и перемешайте. Подавайте со свежим белым хлебом, французскими булочками или черным хлебом.

Морковный суп с имбирем, луком, лимонным соком, медом и сливочным маслом «Паскуале»

- ✓ 1 кг моркови

- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 ч. ложка тертого корня имбиря
- ✓ сок 1/2 лимона
- ✓ 2 ст. ложки меда
- ✓ 75 г сливочного масла
- ✓ соль – по вкусу

Морковь и лук измельчите. Сливочное масло разогрейте в кастрюле, положите лук и потушите до прозрачности, не давая подгореть, в течение 6 минут. Добавьте морковь и имбирь, приправьте солью и перцем. Сбрызните соком лимона, добавьте мед и все тщательно перемешайте.

Потушите на слабом огне 10 минут, влейте 600 мл горячей воды и увеличьте огонь до максимума. Доведите до кипения, уменьшите огонь и поварите 45 минут. Подавайте как в горячем, так и в холодном виде.

Борщ из свекольной ботвы с кабачками, морковью, луком, картофелем, помидорами и сметаной «Долгожданный»

- ✓ 500 г молодой свеклы с ботвой
- ✓ 300 г кабачков
- ✓ 4 картофелины
- ✓ 2–3 помидора
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
- ✓ растительное масло, сметана и соль – по вкусу

Разогрейте масло в сковороде и обжарьте нарезанные лук, морковь, помидоры и кабачки. Картофель нарежьте кубиками. Свеклу вымойте, срежьте ботву и мелко ее нарежьте.

Очистите свеклу от кожицы и положите в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте картофель и поварите до готовности. За 10–15 минут до окончания варки добавьте свекольную ботву, обжаренные овощи, соль, уксус и сахар.

За 5 минут до подачи извлеките свеклу из борща, натрите на крупной терке и положите в отвар. Подавайте немедленно, заправив сметаной.

Щи из крапивы с морковью, щавелем, луком, яйцами, петрушкой и сметаной «Фурор дачника»

- ✓ 200 г молодых побегов и листьев крапивы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 50 г щавеля
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3–4 сваренные вкрутую яйца
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1–2 ст. ложки растительного масла
- ✓ сметана, любая зелень, лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Крапиву опустите на 2–3 минуты в кипящую воду (2 л – 2 л 500 мл), откиньте на дуршлаг, сохранив отвар, пропустите через мясорубку, добавьте растительное масло и потушите 12–15 минут. Морковь, корень петрушки и лук нашинкуйте, обжарьте, добавьте муку и обжарьте еще 2–3 минуты.

Овощи и крапиву залейте отваром из-под крапивы и поварите 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки добавьте нарезанный щавель, лавровый лист, перец и соль. Подавайте со сметаной, посыпав рублеными яйцами и измельченной зеленью.

Луковый суп с помидорами, квашеной капустой, квасом и зеленью «Нефранцузский»

- ✓ 6 луковиц

- ✓ 200 г квашеной капусты
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 стакан кваса
- ✓ 1 ч. ложка сахара
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 4 веточки петрушки или укропа
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ 2 горошины черного перца
- ✓ соль – по вкусу

Лук нарежьте кольцами и обжарьте в растительном масле до светло-золотистого цвета. Морковь нарежьте соломкой, квашеную капусту предварительно замочите в холодной воде, отожмите и нарежьте. Помидоры нарежьте дольками.

В 3 л кипящей воды положите обжаренный лук, морковь, капусту и помидоры. Посолите, добавьте перец, лавровый лист и поварите до готовности всех овощей.

В конце варки заправьте борщ квасом, добавьте сахар и доведите до кипения. Подавайте, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Луковый суп с ржаным хлебом и сливочным маслом «Простой рецепт от Александра Дюма-отца»

- ✓ 3 луковицы
- ✓ 200 г ржаного хлеба
- ✓ 1 л воды
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла

Мелко нарезанный репчатый лук и хлебные кубики обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Затем уложите в кастрюлю, залейте кипящей водой и поварите 10–15 минут.

Луковый суп с чесноком, сливочным маслом, яйцами, пшеничным хлебом и пряностями по-армянски «Джермук»

- ✓ 3 луковицы
- ✓ 200 г пшеничного хлеба
- ✓ 1 головка чеснока
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 л воды
- ✓ 3 ст. ложки сала или сливочного масла
- ✓ лавровый лист, гвоздика, любая зелень, перец и соль – по вкусу

Лук и чеснок крупно нарежьте, обжарьте на сале или сливочном масле и уложите в кастрюлю. Залейте горячей водой, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, гвоздику и дайте закипеть.

Смешайте яйца с холодной водой, взяв треть объема воды от объема взбитых яиц. Влейте в бульон с пряностями, остывший до температуры парного молока, тщательно размешайте и добавьте пшеничный хлеб, нарезанный ровными небольшими кубиками.

Кастрюлю накройте крышкой и слегка подогрейте суп. Когда хлеб набухнет, всыпьте мелко нарезанную зелень. Подавайте немедленно.

Луковый суп с белым соусом «Без запаха. Из скороварки»

- ✓ 4 луковицы
- ✓ 2–3 ч. ложки белого соуса
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ перец и соль – по вкусу

Для белого соуса:

- ✓ 2 желтка
- ✓ сок 1/2 лимона или 1 ст. ложка уксуса
- ✓ 40 г муки
- ✓ 500 мл воды или бульона
- ✓ 60 г сливочного масла
- ✓ перец и любая зелень – по вкусу
- ✓ 1/2 ч. ложки соли

В кастрюле нагрейте масло, добавьте нарезанный кольцами лук, накройте кастрюлю крышкой и потушите лук на слабом огне до образования светлой пленки. Затем влейте 750 мл воды и продолжайте варить в скороварке в течение 5 минут. Затем введите в суп белый соус, соль и перец. Подавайте горячим.

Для белого соуса растопите 30 г сливочного масла, всыпьте муку, перемешайте и разведите холодной водой или бульоном. Добавьте последовательно соль, перец и желток. Полученную смесь поместите на огонь и взбейте венчиком до тех пор, пока она не закипит.

Немедленно снимите с огня, положите оставшееся масло, влейте лимонный сок или 1 ст. ложку уксуса. Все тщательно перемешайте. В готовый соус можно добавить мелко нарезанную зелень.

Кабачковый суп с брокколи, морковью, сладким перцем и луком-пореем «Мичуринец»

- ✓ 4 небольших кабачка
- ✓ 400 г брокколи
- ✓ 1–2 шт. сладкого красного перца
- ✓ 2–3 шт. моркови
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 1 л 500 мл овощного бульона
- ✓ 50 г сливочного масла
- ✓ мука, перец и соль – по вкусу

Растопите масло, добавьте нарезанный лук-порея и обжаривайте 5 минут. Добавьте муку, помешивая, прогрейте 1 минуту и снимите с огня.

Влейте бульон и перемешивайте, пока смесь не загустеет. Добавьте морковь, кабачки, болгарский перец и брокколи. Когда суп закипит, посолите, поперчите и поварите его 10 минут.

Суп-пюре с луком и сливками «Карри-кабачок»

- ✓ 1 кабачок
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3/4 стакана сливок
- ✓ растительное масло, карри и соль – по вкусу

Кабачок очистите от кожицы, нарежьте кусочками и поварите в небольшом количестве подсоленной воды. Лук нашинкуйте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Всыпьте карри, тщательно перемешайте, немного потушите и добавьте к кабачку. Смесь измельчите в блендере до получения пюре, влейте сливки и прокипятите.

Картофельная похлебка с морковью, зеленью, луком и желтками «Винницкая»

- ✓ 6 картофелин
- ✓ 2–3 шт. моркови
- ✓ 3 луковицы
- ✓ 3–4 желтка
- ✓ 4 ст. ложки сливочного масла
- ✓ овощной отвар, любая зелень и соль – по вкусу

Морковь, лук нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле. Картофель нарежьте дольками, положите в кипящий овощной отвар и поварите 15 минут.

Затем добавьте обжаренные овощи, посолите и доведите до кипения. Готовую похлебку заправьте взбитыми желтками. Подавайте, посыпав любой рубленой зеленью.

Борщ с квашеной капустой «Зима, селянин триумфус...»

- ✓ 200–250 г квашеной капусты
- ✓ 2 шт. свеклы
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 1 корень петрушки
- ✓ 1 ст. ложка томатной пасты или 2 помидора
- ✓ 1 1/2–2 л воды (мясного бульона)
- ✓ 1 ст. ложка сахара
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса
- ✓ сало, зелень петрушки или укропа и соль – по вкусу

В кипящий бульон или воду положите нарезанную кубиками капусту и поварите 10–15 минут. Нарезанную соломкой свеклу потушите отдельно или обжарьте на сале с нашинкованными овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положите в бульон и сварите до готовности.

Квашеную капусту потушите до готовности и положите в бульон вместе со свеклой и овощами. За 5 минут до окончания варки добавьте нарезанное кусочками сало, заправьте борщ обжаренной мукой, разведенной бульоном, и измельченным чесноком, растертым с салом. Подавайте со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

Суп на бульоне из печеных овощей с желтками, зеленью и сметаной «Харч с гренками»

- ✓ 300 г овощей (морковь, цветная капуста, лук, зеленый горошек, петрушка)
- ✓ 1 желток
- ✓ 4 ст. ложки сметаны
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла
- ✓ зелень укропа и соль – по вкусу

Два ломтика очищенной моркови и дольки лука испеките в духовке на сухой сковороде до появления коричневой корочки и опустите в кипящую воду. Добавьте соль, оставшуюся нарезанную морковь, зелень петрушки, цветную капусту и горошек.

Когда все овощи станут мягкими, печеные овощи извлеките. Суп, если надо, досолите и горячим перелейте в посуду со смесью из сметаны и желтка. Суп размешайте, положите сливочное масло и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа. Подавайте с гренками.

Картофельная похлебка с галушками, луком, укропом и лавровым листом «Тарасовская»

- ✓ 500 г картофеля
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 ст. ложка растительного масла
- ✓ лавровый лист, зелень укропа, перец и соль – по вкусу

Для галушек:

- ✓ 12/3 стакана муки
- ✓ 2 яйца
- ✓ 400 мл воды

Картофель очистите, нарежьте дольками и сварите. Затем к картофелю положите галушки, обжаренный лук, перец, соль, лавровый лист и поварите все 10–15 минут.

Для галушек замесите пресное тесто из муки, яиц и воды. Раскатайте его тонким слоем и нарежьте квадратиками со стороной 1,5 см.

Суп с брокколи, сладким перцем, черными сухариками, луком, сыром, медом и курагой «Авторский»

- ✓ 200 г брокколи
- ✓ 200 г кураги
- ✓ 1–2 шт. сладкого перца
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 крупная луковица
- ✓ 1/3 стакана меда
- ✓ любой тертый сыр и соль – по вкусу

Сладкий перец и морковь нарежьте соломкой, лук нарубите и поварите все 10 минут в подсоленной воде. Добавьте брокколи и поварите еще 7–8 минут.

Затем положите курагу, мед, поварите еще немного, снимите с огня и дайте супу настояться. Подавайте, посыпав тертым сыром, с сухариками из черного хлеба.

Рассольник с капустой, корнем сельдерея и лавровым листом «Ваше сиятельство»

- ✓ 1/3 кочана капусты
- ✓ 2 соленые огурца
- ✓ 3–4 картофелины
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2–3 корня петрушки
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ 2 л воды
- ✓ 1/2 стакана огуречного рассола
- ✓ 2 ст. ложки растительного масла
- ✓ лавровый лист, перец и соль – по вкусу

Корень петрушки, сельдерея, лук, морковь нашинкуйте соломкой и обжарьте. Срежьте с соленых огурцов кожицу и сварите ее отдельно в 2 л воды. Очищенные огурцы разрежьте вдоль на четыре части, удалите семена, мякоть огурцов мелко нарежьте, добавьте полстакана воды и поварите на слабом огне до полного размягчения.

Картофель нарежьте брусочками, капусту нашинкуйте. В кипящем бульоне сварите картофель, затем капусту. Когда капуста и картофель будут готовы, добавьте пассерованные овощи и огурцы. За 5 минут до окончания варки посолите, добавьте перец и лавровый лист. За 1 минуту до готовности влейте огуречный рассол.

Картофельный суп с морковью, луком, укропом, петрушкой и обжаренными чесночными сухариками из черного хлеба «Большая ложка короля»

- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 1/2 буханки черного хлеба (лучше «Бородинского»)
- ✓ 1–2 шт. моркови
- ✓ 3–4 луковицы
- ✓ 3–4 зубчика чеснока
- ✓ растительное масло, овощной бульон, зелень укропа и петрушки, перец и соль – по вкусу

Лук нашинкуйте соломкой, морковь натрите на крупной терке и обжарьте. Картофель нарежьте брусочками и поварите в подсоленном овощном бульоне. Хлеб нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле. Полученные сухарики смешайте с пропущенным через пресс чесноком.

Добавьте в бульон обжаренные овощи, поварите до готовности картофеля, посолите, если надо, и поперчите. Положите в тарелки сухарики, залейте супом и посыпьте зеленью.

Картофельная похлебка с репой, луком, сливочным маслом, укропом, сельдереем и петрушкой

«Король в изгнании»

- ✓ 4 картофелины
- ✓ 2–3 шт. репы
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ сметана, зелень укропа, сельдерея, петрушки, перец и соль – по вкусу

Очищенную репу, нарезанную соломкой или кубиками, варите с нашинкованным луком до полуготовности. Затем добавьте нарезанный брусочками картофель и варите 5 минут. Постепенно всыпьте муку, положите сливочное масло, соль, перец и варите еще 5 минут. В тарелку положите рубленую зелень.

Картофельный суп на отваре с зеленью и сливочным маслом «Королевский шеф-повар в отпуске»

- ✓ 2 л картофельного отвара
- ✓ 2–4 ст. ложки размятого вареного картофеля на порцию
- ✓ сливочное масло, любая зелень и соль – по вкусу

Налейте в тарелку подсоленную воду, в которой варился картофель. Небольшую картофелину разомните, положите в тарелку с отваром, добавьте сливочное масло и мелко нарезанную зелень.

Кисломолочные и фруктово-ягодные супы

С кефиром, айраном, пахтой, простоквашей и йогуртом

Свекольник на айране с минеральной водой, сыром пармезан, базиликом, чесноком и сахарной пудрой «С оливками на шпажке»

- ✓ 1 шт. свеклы
- ✓ 2 шт. гигантских оливок
- ✓ 4 ст. ложки тертого сыра пармезан
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 500 мл айрана (кефира)
- ✓ 150 мл негазированной минеральной воды
- ✓ 1 ч. ложка сахарной пудры
- ✓ 1 веточка базилика
- ✓ смесь перцев и соль – по вкусу

Свеклу сварите, очистите, натрите на крупной терке и смешайте с тертым пармезаном. Добавьте мелко нашинкованный базилик, измельченный чеснок и сахарную пудру.

Посолите, поперчите, перемешайте и залейте айраном (кефиром), разбавленным минеральной водой. Подавайте охлажденным, украсив оливками на шпажке.

Черничный суп на кефире с творогом, орехами и медом «Лиловое облачко»

На 500 мл кефира:

- ✓ 1 стакан черники
- ✓ 2 ст. ложки творога
- ✓ 2 ст. ложки меда
- ✓ 1 ст. ложка любых молотых орехов
- ✓ 1 ст. ложка сахара

Кефир смешайте при помощи миксера с медом, творогом и сахаром. Ягоды черники переберите,

промойте холодной водой и подсушите в дуршлагае. Всыпьте чернику в кастрюлю и залейте ее кефирно-творожной смесью. Подавайте, посыпав молотыми орехами.

Морковно-изюмный суп на кефире с медом «Пышно взбитый»

- ✓ 4 стакана кефира
- ✓ 2 шт. моркови
- ✓ 5 ст. ложек изюма
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ 1 стакан воды

Промытый изюм залейте горячей водой, доведите до кипения и охладите. Добавьте кефир, натертую на крупной терке морковь, мед и взбейте полученную массу в течение 2 минут.

Яблочный суп на кефире с черносливом, творогом, медом и ванилью «Окуловский»

На 1 л кефира:

- ✓ 300 г яблок
- ✓ 150 г чернослива
- ✓ 100 г творога
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ ванилин – на кончике ножа
- ✓ соль – по вкусу

Чернослив промойте, залейте 500 мл горячей кипяченой воды и прокипятите. Затем чернослив охладите в отваре. Отвар процедите через марлю.

Из чернослива удалите косточки. Яблоки нарежьте кубиками, смешайте с протертым через сито творогом, черносливом, залейте смесью из кефира и отвара, добавьте мед и ванилин. Подавайте охлажденным.

Яблочный суп на кефире с медом и белыми сухариками «Порционный»

- ✓ 1 крупное яблоко
- ✓ 1 стакан кефира
- ✓ мед и белые сухарики – по вкусу

Натрите яблоко на пластмассовой терке, залейте кефиром и добавьте мед. Подавайте, посыпав белыми сухариками.

Фруктовый суп на кефире с яблоками, киви, грушами, апельсинами и бананами «Ираклионский»

На 1 л кефира:

- ✓ 2 яблока
- ✓ 2 шт. киви
- ✓ 2 груши
- ✓ 1 апельсин или 2 мандарина
- ✓ 1 банан
- ✓ 2 ст. ложки меда

Фрукты помойте, очистите от кожуры, сердцевин и нарежьте небольшими кусочками. Разложите по тарелкам, залейте кефиром, добавьте мед и все тщательно перемешайте до растворения меда.

Холодник на пахте с черносливом, сырой свеклой, медом, изюмом и мятой «Крайне полезный»

- ✓ 2 шт. свеклы
- ✓ 4 ст. ложки изюма

- ✓ 2 ст. ложки нарезанного чернослива
- ✓ 4 стакана пахты
- ✓ 3 ч. ложки меда
- ✓ 1/2 ч. ложки сушеной мяты
- ✓ 1 стакан воды

Сушеную мяту залейте кипящей водой, дайте настояться в течение 20 минут и процедите. Сырую свеклу натрите на крупной терке, добавьте охлажденный настой мяты, промытый изюм, чернослив, пахту, мед и доведите до кипения. Подавайте охлажденным.

Суп-лапша на кефире с тыквой, морковью, кинзой, ванилью и медом «Чудовский»

- ✓ 200 г тыквы
- ✓ 1/5 стакана лапши
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ 500 мл кефира
- ✓ 500 мл воды
- ✓ 1 стакан измельченной зелени кинзы
- ✓ ванилин – на кончике ножа
- ✓ соль – по вкусу

Лапшу сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Добавьте натертую на крупной терке тыкву, морковь, кефир, воду, мед, ванилин, зелень кинзы и все тщательно перемешайте.

Холодник на простокваше с огурцами, сырой свеклой, медом, луком, укропом, листьями салата и лимонным соком «Сверхполезный»

На 1 л простокваши:

- ✓ 2 шт. небольшой свеклы
- ✓ 2–3 огурца
- ✓ 1–2 луковицы
- ✓ 3–4 листа зеленого салата
- ✓ 2 ст. ложки меда
- ✓ 3–4 ч. ложки лимонного сока (яблочного уксуса)
- ✓ 1/2 пучка укропа

Свеклу натрите на мелкой терке. Лук, листья салата и огурцы мелко нашинкуйте. Смешайте все подготовленные продукты, добавьте простоквашу, лимонный сок (яблочный уксус) и мед. Подавайте, посыпав укропом.

Холодник на простокваше с ягодами, сметаной, медом и сахаром «Ах, лето!»

На 1 л простокваши:

- ✓ 400 г ягод (земляника, малина)
- ✓ 200 г сметаны
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ 1 ст. ложка сахара

Ягоды протрите через сито. Простоквашу смешайте со сметаной, протертыми ягодами, сахаром и медом. Подавайте охлажденным.

Свекольник на кефире с картофелем, яйцами, зеленым луком, укропом и сметаной по-эстонски «Тартуский»

- ✓ 1 шт. свеклы с ботвой

- ✓ 2–3 картофелины
- ✓ 2–3 сваренные вкрутую яйца
- ✓ 2–3 стакана кефира
- ✓ 1–2 стакана свекольного отвара
- ✓ зеленый лук, укроп, сметана и соль – по вкусу

Свеклу с ботвой и картофель сварите, не очищая, по отдельности. Кефир разбавьте свекольным отваром и посолите. Свеклу очистите от кожицы, нарежьте соломкой и положите в кефир. Затем добавьте нарезанную ботву, измельченный зеленый лук и укроп.

В каждую тарелку положите половину сваренного вкрутую яйца, сметану и залейте полученным свекольником. Отдельно подайте очищенный вареный картофель.

Тыквенный суп на кефире с яблоками, лимонным соком, мятой или базиликом «Мальборо»

- ✓ 300–400 г тыквенной мякоти
- ✓ 5 небольших яблок сорта «белый налив»
- ✓ 4 ст. ложки лимонного сока
- ✓ 3 ст. ложки сахара
- ✓ 1–2 ст. ложки крахмала
- ✓ 1 л кефира
- ✓ листочки мяты или базилика – по вкусу

Тыкву и 4 яблока нарежьте небольшими кусочками, залейте 1 л – 1 л 500 мл воды, доведите до кипения, положите сахар и поварите около 15 минут при слабом кипении до мягкости тыквы, затем процедите. Разведите крахмал в небольшом количестве воды, отвар снова доведите до кипения, влейте крахмал тонкой струйкой, размешивая и не давая кипеть, до получения киселя.

С помощью блендера сделайте пюре из тыквы, яблок и смешайте лимонный сок с полученным пюре. Слегка остывший кисель взбейте с пюре, добавьте кефир, перемешайте, остудите и поместите в холодильник. Подавайте, добавив оставшееся тертое яблоко и листочки базилика или мяты.

Огуречный суп на кефире с грецкими орехами, чесноком, йогуртом, зеленым луком, укропом и петрушкой по-болгарски «Тырновский»

- ✓ 500 г огурцов
- ✓ 1/4 шт. сладкого красного перца
- ✓ 8 грецких орехов
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 700 г натурального йогурта
- ✓ 1 л кефира или тана
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 50 г зелени укропа
- ✓ 50 г зелени петрушки
- ✓ 30 г масла грецких орехов
- ✓ кубики льда, черный перец и соль – по вкусу

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Промытую зелень мелко нашинкуйте, зеленый лук разотрите с солью до выделения сока. Ядра грецких орехов слегка наломайте и обжарьте в течение 3–4 минут на сухой сковороде. Сладкий перец и чеснок мелко нарубите.

Смешайте кефир с йогуртом, добавьте огурцы, зелень, черный перец, чеснок, соль, перемешайте и поместите на 1 час в холодильник. Подавайте, добавив мелко нарубленный сладкий перец, несколько небольших кубиков льда, обжаренные ядра и масло грецких орехов.

Огуречный суп на айране с чесноком, укропом, зеленым луком, мятой, оливковым маслом и лимонным соком «Багратионовский»

- ✓ 2 огурца

- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 л айрана
- ✓ 5–6 веточек укропа
- ✓ 50 г зеленого лука
- ✓ 4–5 веточек мяты
- ✓ 1 1/2 ст. ложки лимонного сока
- ✓ оливковое масло, перец и соль – по вкусу

Огурцы натрите на крупной терке, отложив 4–5 кружков для украшения. Зелень помойте и мелко нарежьте, чеснок мелко нарубите. Смешайте огурцы, зелень, чеснок и лимонный сок.

Полученную массу залейте айраном и дайте настояться 3–4 часа. Затем посолите и разлейте по тарелкам, украсив ломтиками огурца, посыпав перцем и капнув в каждую тарелку 1–2 капли оливкового масла.

Йогуртовый суп с огурцами, грецкими орехами, сладким и острым перцем, чесноком, имбирем, кунжутным маслом, базиликом, кинзой и мятой «Агринион»

- ✓ 4 небольших огурца
- ✓ 1 шт. сладкого желтого перца
- ✓ 1 шт. сладкого красного перца
- ✓ 2–3 стручка острого зеленого перчика
- ✓ 8 ядер грецких орехов
- ✓ 1 крупный зубчик чеснока
- ✓ 50 г корня имбиря
- ✓ 500 г йогурта
- ✓ 250 мл минеральной воды
- ✓ 2 ч. ложки кунжутного масла
- ✓ зелень кинзы, базилика, мяты и соль – по вкусу

Очищенные огурцы и сладкий перец нарежьте мелкими кубиками. Очищенный имбирь нарежьте тонкими полосками. Острый перец и чеснок измельчите, смешайте с имбирем и нарезанной зеленью кинзы, базилика и мяты.

Взбейте йогурт до получения однородной массы, добавьте овощи, зелень и все перемешайте. Влейте минеральную воду, перемешайте и поместите на 20 минут в холодильник. Подавайте, добавив толченые ядра грецких орехов, кунжутное масло и украсив листочками базилика.

С фруктами и ягодами

Абрикосный суп с яблоками, черной смородиной, лимонным соком, взбитыми сливками и сахаром «Ресторанный»

- ✓ 300 г абрикосов
- ✓ 2 яблока
- ✓ 50 г черной смородины
- ✓ 50 мл сливок
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ 3 ч. ложки муки
- ✓ 1 ст. ложка лимонного сока
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ сахар – по вкусу

Яблоки очистите от кожуры, сердцевин, нарежьте кубиками и сбрызните соком лимона. Смородину переберите и вымойте. Абрикосы разрежьте вдоль пополам, удалите косточки, мякоть протрите через сито.

Абрикосное пюре положите в кастрюлю, влейте воду, доведите до кипения, всыпьте нарезанные яблоки и поварите, помешивая, в течение 3–5 минут на слабом огне.

Добавьте муку, размешайте и положите ягоды черной смородины.

Сливочное масло растопите, перемешайте с медом, положите в суп и поварите все 2–3 минуты. Сливки взбейте с сахаром и добавьте в готовый суп.

Малиновый суп-пюре с молоком и белыми сухариками «Июльский»

- ✓ 1 1/2 стакана малины
- ✓ 1 стакан молока
- ✓ мед и белые сухарики – по вкусу

Малину протрите через сито, залейте молоком, добавьте мед и размешайте до его полного растворения. Подавайте, посыпав белыми сухариками.

Дынный суп с молоком, желтками и медом «Очарование»

- ✓ 600 г дыни
- ✓ 800 мл молока
- ✓ 1 желток
- ✓ 1 ст. ложка меда

Дыню очистите от кожуры, удалите семена, мякоть мелко нарежьте. Положите в кастрюлю и потушите под крышкой до готовности.

Молоко смешайте с желтком, медом и доведите смесь до кипения, но не кипятите. Положите в молоко тушеную дыню и остудите суп. Подавайте охлажденным.

Яблочно-тыквенный суп с творогом, молоком, медом и гвоздикой «Похвальный»

- ✓ 150 г яблок
- ✓ 100 г протертой тыквы
- ✓ 200 г творога
- ✓ 700 мл молока
- ✓ 1 ст. ложка меда
- ✓ 2 бутона гвоздики

Гвоздику залейте 100 мл кипятка, дайте настояться в течение 20 минут, затем настой процедите. Яблоки и тыкву очистите от кожуры и натрите на мелкой терке.

Затем яблоки и тыкву смешайте с творогом, добавьте мед, молоко, настой гвоздики и взбейте смесь в течение 2 минут. Поместите взбитую массу на слабый огонь, доведите до кипения, но не кипятите.

Яблочный суп с изюмом, желтками, корицей и лимонной цедрой «Нескучный»

- ✓ 1 кг яблок
- ✓ 100 г изюма
- ✓ 3 желтка
- ✓ 1 л 200 мл воды
- ✓ сахар, корица, лимонная цедра и соль – по вкусу

Яблоки очистите от кожуры, сердцевин и нарежьте дольками. Положите их на сковороду и, влив немного воды, потушите до готовности. Затем протрите через сито, залейте кипятком, добавьте изюм, сахар, корицу, лимонную цедру, соль и поварите все 10 минут. Подавайте с желтками, взбитыми с сахаром.

Виноградный суп с миндалем, чесноком, тостами, минеральной водой, оливковым маслом и петрушкой по-испански «Белый гаспачо – ахо бланко»

- ✓ 2 грозди белого винограда без косточек
- ✓ 150 г неочищенного миндаля

- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1 кусочек белого хлеба для тостов
- ✓ 2 ст. ложки белого винного уксуса
- ✓ 500 мл охлажденной негазированной минеральной воды
- ✓ 50 г зелени петрушки
- ✓ кусочки льда – по вкусу
- ✓ 5 ст. ложек оливкового масла
- ✓ 1/2 ч. ложки соли

Миндаль залейте кипятком и дайте постоять 5 минут, затем воду слейте и, нажимая на орех, выдавите его из шелухи (он легко выскакивает при надавливании). С кусочка белого хлеба срежьте корочку, мякоть замочите в холодной воде.

Миндаль, отжатый от лишней воды хлеб, чеснок и соль положите в блендер и измельчите. Затем влейте уксус, оливковое масло и продолжайте измельчать до получения пюре, постепенно вливая минеральную воду.

В конце взбивания влейте оставшуюся воду, тщательно перемешайте и разлейте по тарелкам. Подавайте, положив в каждую тарелку разрезанные ягоды винограда, 2 кусочка льда и посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Суп из красной смородины с помидорами, авокадо, лимонным соком, соевым соусом и петрушкой «Транс»

- ✓ 1 стакан красной смородины
- ✓ 5 помидоров
- ✓ 1 шт. авокадо
- ✓ 1/2 лимона
- ✓ 3 ст. ложки соевого соуса
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ кубики льда, перец и соль – по вкусу

Смородину, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры и рубленую петрушку измельчите с помощью блендера и поместите на 2 часа в холодильник. Авокадо нарежьте тонкими короткими дольками, полейте лимонным соком, посолите и поперчите.

В тарелки или бульонницы положите по 2–3 кубика льда, сбрызните их соевым соусом и залейте охлажденной смородинно-томатной смесью. Подавайте, украсив дольками авокадо, политыми лимонным соком и посыпанными солью и перцем.

Вишневый суп с корицей, сметаной и сахаром по-венгерски «Сегедский»

- ✓ 200 г вишни
- ✓ 120 мл сметаны
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 1 ч. ложка сахара
- ✓ 900 мл воды
- ✓ корица – по вкусу
- ✓ 1/3 ч. ложки соли

Смешайте муку со сметаной, добавьте соль и сахар. Очищенную от косточек вишню поварите 10 минут на слабом огне с сахаром и корицей. Затем снимите с огня, влейте 2 ст. ложки жидкости в смесь из муки и сметаны и полейте этой смесью вишню.

Поместите все на огонь, доведите до кипения и поварите 5–6 минут. Сняв с огня, накройте пищевой пленкой, дайте остыть и поместите на ночь в холодильник.

Черешневый суп с гвоздикой, корицей, ванилью и сливками «Шелковистый»

- ✓ 500–600 г черешни

- ✓ 200 мл сливок 30 %-ной жирности
- ✓ 2 л воды
- ✓ 3 ст. ложки крахмала или муки
- ✓ 1 пакетик ванильного сахара
- ✓ 2–3 бутона гвоздики
- ✓ сахар, корица и соль – по вкусу

Очищенную от косточек черешню залейте водой, добавьте сахар, гвоздику, корицу и ванильный сахар. Поварите все на сильном огне до закипания и убавьте огонь.

В большую емкость всыпьте крахмал или муку, помешивая, чтобы не было комочков, влейте холодную воду и половину нормы сливок. Добавьте горячую черешневую смесь, поварите все еще 5 минут и быстро охладите. (Суп можно приготовить из абрикосов, малины, айвы и яблок.)

Арбузный суп с луком, чесноком, лимоном, имбирем, кайенским перцем, карри, петрушкой, мелиссой и чесночными сухариками «Крэзи»

- ✓ 1 арбуз весом около 3 кг
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1–2 зубчика чеснока
- ✓ 1 лимон
- ✓ 50 г корня имбиря
- ✓ 1 ст. ложка карри
- ✓ 2–3 веточки петрушки и мелиссы
- ✓ 1/2 ч. ложки кайенского перца
- ✓ 3 ст. ложки оливкового масла
- ✓ свежий хлеб с чесноком или чесночные сухарики и соль – по вкусу

Из трех частей мякоти арбуза, освобожденной от косточек, сделайте пюре. Оставшуюся часть нарежьте кубиками и положите в морозильную камеру. Корень имбиря натрите на терке. Лук и чеснок, мелко нарезав, потушите в оливковом масле до прозрачности.

Арбузное пюре разделите пополам. Одну половину поместите в холодильник, во вторую половину добавьте лук, чеснок, имбирь, кайенский перец, карри, слегка посолите и, тщательно перемешав, тоже поместите в холодильник на 3–4 часа.

Натрите лимонную цедру, из мякоти лимона выжмите сок. Вторую половину пюре (со специями) протрите через сито и смешайте с первой. Добавьте цедру и лимонный сок.

Подавайте со свежим хлебом с чесноком или чесночными сухариками, разложив по тарелкам замороженные арбузные кубики и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и мелиссы.

Виноградный суп с картофелем, огурцами, сладким перцем, чесноком, красной смородиной, зеленым луком, петрушкой и сливками «Сочетательный»

- ✓ 250 белого винограда без косточек
- ✓ 2 вареные картофелины
- ✓ 3 огурца
- ✓ 2 шт. сладкого зеленого перца
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 400 мл белого виноградного сока
- ✓ 200 мл сливок 20–25 %-ной жирности
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 1/2 пучка петрушки
- ✓ ягоды красной смородины, перец и соль – по вкусу

В формочки для льда положите по ягоде винограда и несколько ягодок красной смородины, залейте кипяченой водой и заморозьте. Охладите виноградный сок и сливки.

Огурцы очистите от кожицы, сладкий перец – от плодоножки, семян и вместе с виноградом нарежьте

кубиками. Зеленый лук и петрушку нарубите. Чеснок измельчите, все смешайте и взбейте с помощью блендера, добавив половину нормы виноградного сока.

Положите в смесь яйцо, нарезанный кубиками картофель и еще раз все взбейте. Влейте оставшийся сок и охлажденные сливки, посолите и взбейте до появления пены. Готовый суп поместите на 2 часа в холодильник. Подавайте с замороженными в формочках ягодами, предварительно взбив еще раз.

Суп из авокадо с зеленым луком, мятой, сливками, молоком, лимоном и чесночными гренками «Хорошего много не бывает»

- ✓ 2 авокадо
- ✓ 6 перьев зеленого лука
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 150 мл сливок
- ✓ 150 мл молока
- ✓ 600 мл овощного бульона
- ✓ 2–3 ч. ложки лимонного сока
- ✓ 1 щепотка лимонной цедры
- ✓ 1–1½ ст. ложки муки
- ✓ 1–1½ ч. ложки измельченной мяты
- ✓ 3 ст. ложки сливочного масла
- ✓ листочки мяты, перец и соль – по вкусу

Для чесночных гренков с мятой:

- ✓ 1 французский багет
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 1–2 ст. ложки нарезанной мяты
- ✓ 120–130 г сливочного масла

Растопите сливочное масло в кастрюле с толстым дном, добавьте измельченный зеленый лук, пропущенный через пресс чеснок и обжаривайте около 3 минут на слабом огне. Всыпьте муку и прогревайте, помешивая, 1–2 минуты. Постепенно влейте бульон, доведите до кипения и оставьте на огне, пока подготавливаете авокадо.

Авокадо разрежьте вдоль, разнимите половинки, повернув их вокруг оси в противоположные стороны. Удалите косточку, ударив по ней нижней частью лезвия ножа так, чтобы оно вошло в косточку на несколько миллиметров (тогда косточка легко вынется). Мякоть выньте, нарежьте и добавьте в суп с лимонным соком и цедрой. Посолите, поперчите, накройте кастрюлю крышкой и поварите суп 10 минут.

Дайте супу немного остыть, затем протрите его через сито и перелейте в миску. Влейте молоко и сливки, приправьте еще немного, если нужно, добавьте мяту и накройте суп крышкой. Подавайте горячим (зимой) или поставьте в холодильник и подавайте холодным (летом), украсив веточками мяты и отдельно подав чесночные гренки.

Для чесночных гренков разотрите размягченное масло с мятой и чесноком. Нарежьте багет на ломтики, не дорезая до конца, чтобы они все были соединены. Смажьте каждый ломтик подготовленным маслом и заверните багет в фольгу. Запекайте 15 минут в духовке при температуре 180 °С.

Клубничный суп с макаронами, сметаной и сахаром «Новоселковский»

- ✓ 350 г клубники
- ✓ 100 г макарон
- ✓ 100 г сахара
- ✓ 1 ст. ложка сметаны
- ✓ ½ ст. ложка муки
- ✓ соль – по вкусу

Клубнику сварите в небольшом количестве воды и протрите через сито, отложив немного свежих ягод для украшения. Сметану смешайте с мукой, заправьте смесью полученное ягодное пюре, добавьте сахар, воду и доведите смесь до кипения.

Макаронны сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Вареные макароны смешайте с подготовленными продуктами. Готовый суп охладите. Подавайте, украсив оставшимися нарезанными ягодами клубники.

Дынный суп с огурцами, пармской ветчиной, горчицей и сыром моцарелла «Чезаре»

- ✓ 1 небольшая дыня
- ✓ 1 огурец
- ✓ 50 г пармской ветчины или другой сыровяленой ветчины
- ✓ 50 г сыра моцарелла
- ✓ 100 г сливочного йогурта или сметаны 10 %-ной жирности
- ✓ 2–3 ст. ложки белого бальзамического уксуса
- ✓ 1 ст. ложка горчицы
- ✓ перец и соль – по вкусу

Мякоть дыни немного нарубите, три четверти огурца очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. С помощью блендера сделайте пюре, добавив йогурт (сметану), бальзамический уксус, горчицу, соль и перец.

Оставшийся огурец и ветчину нарежьте соломкой. Ветчину обжарьте на сухой сковороде до образования хрустящей корочки. Подавайте охлажденным, украсив огуречной соломкой, кусочками моцареллы и обжаренной пармской ветчиной.

Виноградный суп с огурцами, миндалем, луком-пореем, чесноком, сливочным сыром, укропом и оливковым маслом «Гаспачо для мачо»

- ✓ 250 г белого винограда
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1/3 стакана миндаля
- ✓ 2 стебля лука-порея
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 2 ст. ложки сливочного сыра
- ✓ 2 ломтика белого хлеба
- ✓ 1/3 стакана холодной воды
- ✓ 1–2 ст. ложки винного уксуса
- ✓ 3 ст. ложки рубленой зелени укропа
- ✓ 2 ст. ложки оливкового масла
- ✓ молоко, белый молотый перец и соль – по вкусу

Четыре виноградины разрежьте пополам. Остальной виноград положите в металлическую миску и поставьте в морозильную камеру. Хлеб нарежьте кусочками и измельчите в блендере в крошку. Переложите крошки в миску, залейте холодной водой и оставьте под крышкой для набухания.

Миндаль обжаривайте, постоянно помешивая, 10–12 минут до золотистого цвета на среднем огне и остудите. Огурец нарежьте ломтиками, лук-порей нашинкуйте, чеснок и зелень укропа измельчите.

Чеснок и подготовленный миндаль слегка смешайте в блендере, добавьте хлебные крошки, сливочный сыр, влейте уксус и взбейте все до получения однородной массы. Затем положите огурец, зеленый лук, зелень укропа и замороженный виноград.

Взбивайте смесь на средней скорости, вливая небольшими порциями оливковое масло. В суп, если надо, добавьте немного молока или воды, посолите и поперчите. Подавайте, украсив половинками виноградин.

Яблочный суп с лапшой, сметаной и сахаром «Настасьинский»

- ✓ 5 яблок
- ✓ 50 г лапши
- ✓ 1 ст. ложка муки
- ✓ 800 мл воды

- ✓ сметана, сахар и соль – по вкусу

Очищенные яблоки нарежьте кубиками. Опустите их в кастрюлю с водой, посолите, подсластите и, доведя до кипения, заварите мукой. Отдельно сварите лапшу. В тарелку положите лапшу, залейте суповой основой и заправьте сметаной.

Яблочный суп с лимонным соком, имбирем, гвоздикой, корицей, сухариками, взбитыми сливками и мятой «Бархатный»

- ✓ 4 яблока
- ✓ 400 мл яблочного сока с мякотью
- ✓ 1–2 ст. ложки меда
- ✓ 2 ст. ложки лимонного сока
- ✓ 250 мл воды
- ✓ 50 г корня имбиря
- ✓ 1/2 палочки корицы
- ✓ 1 лавровый лист
- ✓ 2–3 бутона гвоздики
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла
- ✓ белые сухарики, взбитые сливки и листочки мяты – по вкусу

Яблоки помойте и обсушите. Одно яблоко отложите, остальные очистите от кожуры, сердцевин, нарежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте на сливочном масле. Влейте яблочный сок, воду, добавьте лавровый лист, гвоздику, корицу, доведите до кипения и поварите все 15–20 минут при слабом кипении, пока яблоки не станут мягкими.

Удалив специи, сделайте из супа пюре, добавьте лимонный сок, мед и мелко натертый имбирь. Суп быстро охладите, поставив кастрюлю в холодную воду, затем поместите на 2 часа в холодильник.

Оставшееся яблоко нарежьте дольками. Подавайте, добавив в тарелки дольки яблока, взбитые сливки, листочки мяты и посыпав белыми сухариками.

Яблочный суп с рисом, лимонной цедрой, корицей, белым хлебом и сметаной «Бальзаминский»

- ✓ 5 кисло-сладких яблок
- ✓ 200 г белого хлеба
- ✓ 1/2 стакана сахара
- ✓ 4 стакана воды
- ✓ 1 палочка корицы
- ✓ лимонная цедра, вареный рис и сметана – по вкусу

Кисло-сладкие яблоки очистите от кожуры, сердцевин и разрежьте на части. Положите в кастрюлю, добавьте ломтики белого хлеба без корочки, лимонную цедру и палочку корицы.

Влейте горячую воду, накройте кастрюлю крышкой и поварите до готовности яблок. Снимите с огня, извлеките цедру и корицу, гущу протрите через сито. Подавайте, разложив по тарелкам вареный рис и заправив сметаной.

С сухофруктами

Медовый суп с черносливом, гречками из серого хлеба и обжаренными грецкими орехами «Аргос»

- ✓ 20 шт. чернослива
- ✓ 100 г серого хлеба
- ✓ 100 г меда
- ✓ 700 мл воды
- ✓ грецкие орехи – по вкусу

У чернослива удалите косточки, мякоть нарежьте соломкой. Вскипятите воду с медом, положите в нее нарезанный чернослив, накройте крышкой и поместите на 2–3 часа в холодильник для настаивания.

Готовый суп должен иметь комнатную температуру. Подавайте, посыпав обжаренными рублеными орехами. Отдельно подайте гренки из серого хлеба.

Холодный суп из кураги с изюмом и рисом «Любшинский»

- ✓ 200 г кураги
- ✓ 100 г изюма
- ✓ 1/2 стакана вареного риса
- ✓ 1 л 500 мл воды
- ✓ соль – по вкусу

Курагу и изюм промойте, курагу мелко нарежьте, залейте кипятком и дайте настояться в течение 2–3 часов. Затем добавьте предварительно сваренный и подсоленный рис, холодную кипяченую воду и перемешайте. Подавайте холодным.

Суп-пюре из чернослива с грецкими орехами, медом и лимонным соком «Эдипсос»

- ✓ 50 г чернослива без косточек
- ✓ 6 очищенных грецких орехов
- ✓ сок 1 лимона
- ✓ 1 ч. ложка меда

Чернослив предварительно замочите. Затем пропустите через мясорубку с грецкими орехами, разведите 3 стаканами горячей воды с соком лимона и медом. Дайте настояться в течение 5–7 минут. Подавайте теплым.

Сладкий суп из чернослива и сушеных яблок с корицей, вином, лимоном и клюквенным морсом «Инглиш»

- ✓ 700 г чернослива и сушеных яблок
- ✓ 1/2 лимона
- ✓ 1 стакан любого вина
- ✓ 1 стакан клюквенного морса
- ✓ 1 стакан сахара
- ✓ 1 ст. ложка картофельной муки
- ✓ лимонная цедра и корица – по вкусу

Яблоки и чернослив вымойте и сварите, добавив сахар, корицу и лимонную цедру. Картофельную муку разведите клюквенным морсом, влейте к яблокам с черносливом и прокипятите. Затем влейте вино и все еще раз прокипятите. Подавайте с ломтиками лимона.

Овсяный суп-пюре с черносливом, луком, морковью и сливочным маслом «Братский»

- ✓ 100 г чернослива
- ✓ 1 стакан овсяной крупы
- ✓ 1 шт. моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 1 л воды
- ✓ 2 ст. ложки сливочного масла

Морковь и лук нарежьте соломкой и обжарьте на сливочном масле. Крупу переберите, залейте горячей водой и поварите почти до готовности. Затем добавьте обжаренные овощи и поварите все еще 10 минут.

Сваренную крупу протрите вместе с овощами через сито или взбейте блендером. Полученную массу смешайте с отваром, добавьте чернослив и доведите все до кипения.

Яблочный суп с черносливом, изюмом и гренками «Казимировский»

- ✓ 1 стакан чернослива и/или изюма
- ✓ 8 яблок
- ✓ 200 г сухарей из пшеничного хлеба
- ✓ 1 л 500 мл воды

Истолките половину нормы сухарей в крошку. Яблоки вместе с кожурой нарежьте ломтиками, смешайте с толчеными сухарями, залейте водой и поварите до мягкости.

Отвар процедите через сито и разведите кипятком. Доведите до кипения, положите чернослив и/или изюм и дайте закипеть. Подавайте с гренками, приготовленными из оставшегося хлеба.

Пшениный суп с черносливом, петрушкой, пряностями и укропом «Ухажерский»

- ✓ 200 г чернослива
- ✓ 1/2 стакана пшена
- ✓ 1 л воды
- ✓ 100 г зелени петрушки и укропа
- ✓ пряности и соль – по вкусу

Чернослив промойте, залейте холодной водой и оставьте на 1 час 30 минут – 2 часа. Пшено переберите, залейте водой и поварите до готовности. В готовое пшено положите чернослив без косточек и поварите все еще 15–20 минут.

Готовый суп очень осторожно посолите и добавьте пряности. Подавайте, посыпав измельченной зеленью укропа и петрушки.

Суп из овсяных хлопьев с черносливом, сахаром и сливочным маслом «Деточкин»

- ✓ 150 г овсяных хлопьев
- ✓ 200 г чернослива
- ✓ 1/4 стакана сахара
- ✓ 2 л воды
- ✓ 1 ст. ложка сливочного масла

Овсяные хлопья залейте кипятком, положите сливочное масло и поварите до готовности. Готовые хлопья протрите через сито и положите в отвар.

Предварительно замоченный чернослив очистите от косточек, добавьте сахар и поварите. Готовый чернослив положите в овсяный отвар.

Гороховый суп с черносливом, изюмом, курагой и сахаром «Заманихинский»

- ✓ 300 г кураги
- ✓ чернослив и изюм – по вкусу
- ✓ 1/2 стакана гороха
- ✓ 1/2 стакана сахара
- ✓ 2 л воды

Горох замочите в холодной воде на 10 часов, промойте и сварите до готовности. Добавьте промытую курагу, сахар и поварите все до готовности кураги. Дайте супу остыть под крышкой, затем добавьте изюм и мягкий чернослив.

Творожный суп с черносливом, сгущенным молоком, консервированными ананасами, сливками, медом, ванилью, корицей и яблоками «Королевский десертный»

- ✓ 400 г чернослива

- ✓ 300 г творога
- ✓ 1 зеленое яблоко
- ✓ 4 ломтика консервированных ананасов
- ✓ 2 ст. ложки жидкого меда
- ✓ 2 ст. ложки сгущенного молока
- ✓ 1 пакетик ванильного сахара
- ✓ 100 мл жирных сливок
- ✓ корица – по вкусу

Чернослив залейте кипятком примерно на 1 час. Затем откиньте на дуршлаг, сохранив настой. Творог протрите через сито, положите в него чернослив, нарезанные кусочками кольца ананаса и зеленое яблоко (можно с кожурой). Полученную творожную массу слегка перемешайте.

В настой добавьте ванильный сахар, сгущенное молоко, сливки и все перемешайте. По тарелкам разложите подготовленную творожную массу, влейте заправленный настой и добавьте мед. Подавайте, посыпав корицей.

Чечевичный суп-пюре с курагой, картофелем, лимонным соком, тмином, петрушкой, тертым сыром, сухариками и кориандром по-армянски «Гюмри»

- ✓ 100 г кураги
- ✓ 100–120 г чечевицы
- ✓ 2 картофелины
- ✓ сок 1/2 лимона
- ✓ 4 ст. ложки измельченной петрушки
- ✓ 2 ч. ложки тмина
- ✓ 1/2 ч. ложки молотого кориандра
- ✓ овощной бульон (вода), любой тертый сыр, веточки петрушки, черный хлеб и соль – по вкусу

Курагу залейте кипятком до размягчения, картофель и петрушку нарежьте. Положите в кастрюлю чечевицу, картофель, курагу, петрушку и тмин. Залейте все бульоном (водой) так, чтобы продукты были покрыты на 2 пальца. Доведите до кипения и поварите 20 минут на слабом огне, посолив и поперчив.

Готовую гущу взбейте блендером до получения пюре и по желанию пропустите через сито, чтобы отделить зерна тмина. Пюре положите в кастрюлю, добавьте лимонный сок, кориандр и подогрейте.

Черный хлеб нарежьте кубиками, посыпьте тертым сыром, оставив немного для украшения, и подсушите в духовке. Подавайте со сметаной и сухариками, украсив тарелки с супом веточкой петрушки и щепоткой тертого сыра.

Чечевичный суп с курагой, помидорами, чесноком, луком, томатной пастой и тимьяном по-армянски «Воспапур-вариация»

- ✓ 100 г кураги
- ✓ 1 1/2 стакана чечевицы
- ✓ 2 крупных помидора
- ✓ 1 крупная луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ тимьян, любая зелень, растительное масло, перец и соль – по вкусу

Предварительно замоченную курагу нарежьте мелкими кусочками. Лук и чеснок мелко нашинкуйте.

В кастрюлю с толстым дном влейте немного растительного масла, положите лук с чесноком, курагу и потушите все, помешивая, около 10 минут до прозрачности лука. Затем положите в кастрюлю промытую чечевицу, влейте воду и поварите около 30 минут до готовности чечевицы.

Помидоры ошпарьте, обдайте холодной водой, очистите от кожицы и мелко нарежьте. Добавьте их вместе с тимьяном, перцем, солью и поварите все еще 10 минут. Подавайте, посыпав любой измельченной зеленью.

Суп с сухофруктами, макаронными изделиями, сметаной, корицей и апельсиновой цедрой «Мольто,

мольто – очень, очень!»

- ✓ 200 г сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, урюк, изюм)
- ✓ 100 г мелких макаронных изделий
- ✓ 1/2 стакана сахара
- ✓ 2 ст. ложки картофельного крахмала
- ✓ тертая цедра 1 апельсина
- ✓ 1/2 стакана сметаны
- ✓ молотая корица и соль – по вкусу

Макаронные изделия сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Сухофрукты промойте, залейте 3 л холодной воды и оставьте набухать на 2–3 часа. Затем еще раз промойте, сохранив воду, в которой замачивались сухофрукты. Крупные нарежьте, отделяя яблоки и груши.

Воду из-под сухофруктов процедите, доведите до кипения, положите сахар, яблоки, груши и поварите 20 минут. Затем добавьте чернослив, урюк без косточек, поварите еще 10 минут и всыпьте изюм и корицу.

Через 5 минут влейте разведенный кипяченой водой крахмал и доведите до кипения. Положите макаронные изделия, суп перемешайте и прогрейте. Подавайте со сметаной в холодном или горячем виде, посыпав тертой апельсиновой цедрой.

Иллюстрации

Овощной суп на мясном бульоне с картофелем, капустой, кабачками, морковью, сладким перцем, луком и чесноком «Куровской»



Гороховый суп на курином бульоне с копченым беконом, морковью, луком, сушеными травами и укропом по-немецки «Франкфуртский»



Щавелевые щи на курином бульоне с картофелем, луком, сметаной и яйцами «Разумовские»



Суп на курином бульоне с макаронными изделиями, кукурузой, морковью и укропом «Легкий супчик от Лучии»



Вермишелевый суп с курицей, морковью, луком, паприкой, сушеными травами и укропом «Сила традиции»



*Суп в горшочках из хлеба с шампиньонами, кукурузой, зеленым горошком и молоком
«Крошечка-Хаврошечка»*



Суп-пюре с луком и сливками «Карри-кабачок»



*Суп с брокколи, сладким перцем, черными сухариками, луком, сыром, медом и курагой
«Авторский»*