

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БЛЮДА В МИНУТНЫХ ЗОРШОЧКАХ



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

- простые и “вкусные” рецепты
- необычные сочетания ингредиентов
- советы и хитрости профессионалов

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Дарья Владимировна Нестерова
Оригинальные блюда
в глиняных горшочках
Серия «Слишком полезно не бывает!»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3850525

*Д.В. Нестерова. Блюда в глиняных горшочках: РИПОЛ классик; Москва;
2011*

ISBN 9785386114152

Аннотация

Блюда в горшочках – простой способ разнообразить повседневное меню. Как по взмаху волшебной палочки, самые обычные продукты в глиняных горшочках превращаются во вкусные и сытные блюда, которые обладают особым ароматом, сохраняют питательную ценность продуктов и несложно готовятся.

Данная книга предназначена для тех, кто любит не только вкусную, но и полезную пищу. В ней вы найдёте множество рецептов приготовления кушаний в глиняных горшочках.

Приятного аппетита!

Содержание

Введение	5
Первые блюда	7
Щи и борщи	7
Постные щи с весенней зеленью	7
Щи с зеленым горошком	8
Щи с сухими белыми грибами	8
Вегетарианские щи с фасолью	9
Щи со щавелем и шпинатом	10
Щи из квашеной капусты с яйцом	10
Щи из квашеной капусты с репой и грибами	11
Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем	12
Щи с говяжьим языком и помидорами	13
Щи из свинины	14
Щи с нутом	15
Щи с говядиной и квашеной капустой	15
Щи из свинины с зеленой фасолью	16
Щи из свинины с краснокочанной капустой	17
Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной	18
Щи из курицы со щавелем и морковью	19
Щи с колбасой и сельдереем	20

Щи из телятины с базиликом	20
Щи из куриных крылышек и сердец со стручковой фасолью	21
Щи со свиной тушенкой и красной фасолью	22
Щи из свинины с пекинской капустой	23
Постный борщ со сметаной	24
Борщ с грибами и консервированными овощами	25
Борщ с телятиной и зеленью	26
Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками	26
Борщ из мангольда и савойской капусты	27
Борщ с белыми грибами и языком	28
Борщ с индейкой и щавелем	29
Борщ с уткой и консервированной фасолью	29
Супы из мяса и птицы	31
Рассольник с курицей	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Дарья Владимировна Нестерова Блюда в глиняных горшочках

Введение

Приготовление пищи в глиняных горшочках позволяет сохранить питательную ценность продуктов без потери их вкуса и аромата. Этот старинный способ тепловой обработки, которым пользовались наши бабушки и дедушки, сегодня снова популярен, несмотря на обилие современной и «модной» бытовой техники – микроволновых печей, аэрогрилей, пароварок и т. п.

В горшочках можно приготовить практически все, начиная от мяса и заканчивая сладкими блюдами из фруктов и ягод. Наваристые супы, сочное рагу, рассыпчатые каши – все это блюда из горшочков.

В продаже можно встретить необливные и обливные (покрытые глазурью) глиняные горшочки. И те, и другие вы можете использовать для приготовления пищи. Необливные горшочки перед закладкой продуктов замочите в холодной

воде, чтобы она заполнила поры в материале. Ставьте горшочки в теплую духовку и постепенно увеличивайте температуру. Если по рецепту требуется вначале использовать открытый огонь, обдайте горшочек горячей водой и только потом кладите в него продукты и ставьте на плиту (огонь должен быть очень слабым).

Первые блюда

Щи и борщи

Постные щи с весенней зеленью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г молодой белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 1 пучок щавеля, по 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель, укроп и петрушку вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить щавель и томатную пасту, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. При подаче к столу заправить щи сметаной и посыпать зеленью.

Щи с зеленым горошком

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 100 г свежего или замороженного зеленого горошка, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Разложить подготовленные овощи по горшочкам, залить подогретым бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить горошек и томатную пасту, поставить в разогретую духовку, довести до готовности. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с сухими белыми грибами

Ингредиенты

1,5 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 30 г сухих белых грибов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассе-

ровать на сковороде в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести в горшочке до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить спассерованные овощи и томатную пасту, довести в духовке до готовности.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Вегетарианские щи с фасолью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 50 г томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Бульон вылить в горшочек, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить фасоль и томатную пасту, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу добавить в щи зелень укропа и петрушки.

Щи со щавелем и шпинатом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель и шпинат вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и морковь, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить капусту, шпинат и щавель, поперчить, варить еще 5 минут. При подаче к столу заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с яйцом

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 2 яйца, 200 г квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок маринованного болгарского перца, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать. Яйца сва-

рить вкрутую, очистить и нарезать половинками.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле вместе с морковью.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить капусту, варить в течение 15 минут, положить картофель, лук и морковь, нарезанный перец, добавить томатную пасту, соль, перец, варить до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с репой и грибами

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 200 г квашеной капусты, 1 репа, 100 г грибов, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Репу и картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести в горшочке до кипения, добавить репу, картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут.

Добавить лук, грибы и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами и болгарским перцем

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г квашеной капусты, 30 г сушеных грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок болгарского перца, 1 сушеный корень петрушки, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить предварительно замоченные грибы, варить 15 минут, положить капусту, корень петрушки, варить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, болгарский перец, пассерованные овощи, томатную пасту, перец и соль, довести в духовке до готовности. Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Щи с говяжьим языком и помидорами

Ингредиенты

1,5 л мясного бульона, 250 г отварного говяжьего языка, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 моркови, 50 г сметаны, 30 г топленого масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1/4 чайной ложки тмина, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления

Говяжий язык нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена и мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук, зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и мелко нарезать.

Картофель, морковь, лук, болгарский перец выложить в сковороду, добавить топленое масло и жарить на сильном огне в течение 3–5 минут, затем положить помидоры, тмин, влить немного воды и тушить в течение 5 минут на слабом огне.

Капусту положить в горшочек, залить бульоном, довести до кипения, варить в течение 20 минут, добавить язык, тушеные овощи, перец и соль, довести в предварительно разо-

гретой духовке до готовности. Разлить щи по тарелкам, добавить зелень укропа и петрушки, заправить сметаной.

Щи из свинины

Ингредиенты

500 г свинины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 моркови, 1,5 столовой ложки растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту и мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Щи с нутом

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 100 г нута, 150 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени укропа, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Капусту вымыть и нашинковать.

Морковь, помидоры и лук выложить на сковороду, обжарить в растительном масле.

Предварительно промытый и замоченный нут выложить в горшочек, залить бульоном, варить до полуготовности, добавить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Положить картофель, морковь, лук, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей к столу щи посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи с говядиной и квашеной капустой

Ингредиенты

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 200 г отварной говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, 1/2 пучка зелени укропа и петрушки, лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить. Говядину нарезать кубиками.

Лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут, добавить 1 столовую ложку томатной пасты, тушить не более 3 минут.

В горшочки положить капусту и картофель, залить горячим бульоном, варить 15 минут.

Затем положить мясо, лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту. Довести в предварительно разогретой духовке до готовности, при подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Щи из свинины с зеленой фасолью

Ингредиенты

300 г свинины, 200 г зеленой фасоли, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка раститель-

ного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль вымыть, удалить прожилки, нарезать небольшими кусочками. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3–4 минуты. Капусту вымыть и нашинковать.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Свинину промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут. Затем добавить фасоль, капусту, лук и морковь, посолить, поперчить, варить в течение 10 минут.

Добавить томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи из свинины с краснокочанной капустой

Ингредиенты

300 г свинины с косточкой, 200 г краснокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Свинину промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, разделить от кости, нарезать.

Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты.

Картофель и капусту разложить по горшочкам, залить горячим бульоном, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить лук, морковь, томатную пасту, мясо, довести в предварительно разогретой духовке до готовности. Подать к столу в горшочках, заправив майонезом.

Щи из квашеной капусты с грибами и ветчиной

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 200 г квашеной капусты, 200 г ветчины, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 20 г сушеных грибов, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Лук и морковь очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Ветчину нарезать соломкой. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить предварительно промытые и замоченные грибы, варить 15 минут.

Затем положить капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Добавить лук, морковь, томатную пасту и ветчину, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи из курицы со щавелем и морковью

Ингредиенты

400 г курицы, 200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г щавеля, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промыть, нарубить крупными кусками, залить кипящей водой, добавить соль, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, мелко нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и крупно нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель, варить 10 минут, затем положить капусту, морковь и мясо курицы, поперчить, варить еще 10 минут, добавить щавель, перемешать и снять с огня.

При подаче к столу заправить сметаной и посыпать зеленью.

Щи с колбасой и сельдереем

Ингредиенты

1,5 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г куриной колбасы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Колбасу нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, положить картофель, капусту и морковь, варить 10 минут. Добавить сельдерей, колбасу и томатную пасту, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать петрушкой и заправить сметаной.

Щи из телятины с базиликом

Ингредиенты

500 г телятины, 500 г молодой капусты, 4–6 клубней молодого картофеля, 100 мл томатного сока, 50 г майонеза, 1

пучок зелени базилика, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 3 минуты.

Телятину тщательно промыть, залить 2 л холодной воды, посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1,5–2 часов.

Бульон процедить, мясо нарезать тонкой соломкой.

Капусту вымыть, нашинковать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Бульон разлить по горшочкам, положить мясо, капусту и картофель, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15–20 минут.

Добавить томатный сок, лук и морковь, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу посыпать базиликом и заправить майонезом.

Щи из куриных крылышек и сердец со стручковой фасолью

Ингредиенты

300 г куриных крылышек, 200 г куриных сердец, 200 г белокачанной капусты, 100 г замороженной стручковой фасо-

ли, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, 100 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить болгарский перец, фасоль, морковь, жарить 3 минуты, положить томатную пасту, тушить 2 минуты.

Капусту вымыть и нашинковать. Куриные крылышки и сердца промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, варить 15 минут, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить смесь моркови, лука, фасоли и болгарского перца, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

При подаче к столу блюдо заправить сметаной и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Щи со свиной тушенкой и красной фасолью

Ингредиенты

400 г свиной тушенки, 200 г квашеной капусты, 200 г кон-

сервированной красной фасоли, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени сельдерея и любистка, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Зелень сельдерея и любистка вымыть, нарубить. Воду довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить тушенку, фасоль, томатную пасту, лук и морковь, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Щи из свинины с пекинской капустой

Ингредиенты

400 г свинины с косточкой, 200 г пекинской капусты, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, залить кипящей водой, сварить бульон. Мясо вынуть из бульона, разделить от кости, нарезать. Бульон

процедить.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле вместе с морковью. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить томатную пасту, болгарский перец, лук, морковь, мясо, поперчить и довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать зеленью и заправить сметаной.

Постный борщ со сметаной

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 1 свекла, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и жарить 3 минуты. Капусту вымыть и нашинко-

вать. Бульон довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, затем добавить свеклу и томатную пасту, довести до готовности в предварительно разогретой духовке, при подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с грибами и консервированными овощами

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г квашеной капусты, 100 г отварных грибов, 3 клубня картофеля, 1 маринованный болгарский перец, 50 г маринованной кружочками моркови, 30 г томатной пасты, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Грибы нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, положить капусту, варить в течение 10 минут, добавить картофель, нарезанный перец, морковь, томатную пасту, посолить, варить еще 5 минут. Затем добавить грибы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.

Борщ с телятиной и зеленью

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварной телятины, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления

Телятину нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить (несколько веточек отложить для украшения).

Свекольный отвар разлить по порционным горшочкам, довести до кипения, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем положить мясо, томатную пасту, щавель, зелень, довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Борщ разлить по тарелкам, заправить майонезом и украсить оставшимися веточками зелени.

Борщ из листовой свеклы с курицей и сливками

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса курицы, 100

г листовой свеклы, 200 г капусты, 2 клубня картофеля, 50 мл сливок, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть, нашинковать. Листовую свеклу вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель, посолить, варить в течение 10 минут, добавить капусту, листовую свеклу и мясо курицы, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу заправить сливками и посыпать зеленью.

Борщ из мангольда и савойской капусты

Ингредиенты

1 л свекольного отвара, 200 г отварной говядины, 100 г мангольда, 150 г савойской капусты, 2 клубня картофеля, 50 г сметаны, 1 пучок зелени укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления

Мясо нарезать соломкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Мангольд вымыть, мелко нарезать. Отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут, положить мангольд, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ разлить по

тарелкам, поперчить, посыпать зеленью и заправить сметаной.

Борщ с белыми грибами и языком

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г капусты, 100 г белых грибов, 200 г отварного говяжьего языка, 1 луковица, 1 морковь, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 2–3 минуты. Капусту вымыть и нашинковать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить капусту и грибы, посолить, варить в течение 10–15 минут, затем добавить лук, морковь, нарезанный соломкой говяжий язык и томатную пасту, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. При подаче к столу посыпать борщ зеленью и заправить сметаной.

Борщ с индейкой и щавелем

Ингредиенты

1,5 л свекольного отвара, 200 г отварного мяса индейки, 200 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель вымыть и нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Мясо индейки нарезать ломтиками.

Свекольный отвар довести до кипения в горшочке, добавить картофель и капусту, посолить, варить в течение 10 минут. Затем добавить мясо индейки, морковь, лук, томатную пасту и щавель, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу заправить майонезом и посыпать зеленью.

Борщ с уткой и консервированной фасолью

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 200 г отварного мяса утки, 150 г консервированной фасоли, 150 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа и петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления

Мясо утки нарезать небольшими кусочками. Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить капусту, свеклу и морковь, влить немного воды, тушить 5 минут, положить томатную пасту, тушить еще 5 минут. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Картофель и тушеные овощи разложить по порционным горшочкам, залить бульоном, довести до кипения, варить 10 минут. Положить мясо утки, фасоль, лавровый лист, посолить, поперчить, довести до готовности в предварительно разогретой духовке. Борщ подать к столу в горшочках, добавив чеснок, сметану и зелень.

Супы из мяса и птицы

Рассольник с курицей

Ингредиенты

Тушка курицы, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 50 г риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Курицу промыть, нарубить, сварить бульон. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Морковь и лук очистить, вымыть, измельчить, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, жарить 2–3 минуты. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, разлить по порционным горшочкам, добавить лук, морковь, промытый рис, картофель и огурцы, поперчить, посолить, поставить в предварительно разогретую духовку и варить до готовности. Подать к столу в горшочках, добавить в каждый зелень петрушки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.