



Борщи, супы, бульоны — чудо домашней кухни



Дарья Костина
Борщи, супы, бульоны
– чудо домашней кухни
Серия «Быстро, вкусно, просто»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5806142

Борщи, супы, бульоны – чудо домашней кухни/Авт.-сост. Д. Костина:

Астрель; Москва; 2010

ISBN 978-5-17-064232-8

Аннотация

Трудно переоценить, насколько важны в рационе человека первые блюда. А то, какое обилие первых блюд существует в современной кулинарии, не даст этим самым первым блюдам надоесть. Приведены рецепты приготовления разнообразных, вкусных первых блюд.

Содержание

Значение первых блюд	4
Борщи	6
Борщ украинский	6
Борщ с грибами	8
Борщ волынский	9
Борщ с квашеной капустой	10
Борщ ялтинский	11
Борщ с яблоками	12
Борщ московский	13
Борщ сибирский	14
Борщ белорусский	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Борщи, супы, бульоны – чудо домашней кухни

Составитель Костина Дарья

Значение первых блюд

Трудно переоценить то, насколько важны в рационе человека первые блюда. Представьте себе, что может быть лучше морозным зимним вечером, чем тарелочка вкусного борща или супа.

Рекомендуется ежедневно, постоянно употреблять в пищу первые блюда. Однако с бешеным темпом современной жизни зачастую получается как раз наоборот. Утром мы завтракаем парочкой бутербродов с кофе, в обеденный перерыв в ближайшем кафе с горем пополам съедаем сосиску в тесте или пиццу. А ведь супы и борщи способствуют улучшению функционирования желудочно-кишечного тракта и стимуляции обменных процессов в организме. А то, какое обилие первых блюд существует в современной кулинарии, не даст этим самым первым блюдам надоесть вам.

Помните, что употребление первых блюд каждый день

обязательно! Ежедневное употребление супов благотворно сказывается на состоянии человеческого организма, поскольку одна порция супа содержит соединение кальция с фосфором, а также калий, натрий, витамины А, С, фолиевую кислоту и др. Большую роль в приготовлении супов играет использование в качестве заправки обжаренных на жире овощей. Дело в том, что многие витамины не только разрушаются в кипящем бульоне, но и испаряются. А масло и жир удерживают их.

Человеку, постоянно употребляющему в пищу первые блюда, не грозят заболевания желудочно-кишечного тракта, напротив, он всегда будет полон сил и энергии!

Русский традиционный обед практически никогда не обходится без какого-либо супа.

Для приготовления первых блюд используются самые различные продукты, поэтому супы так богаты витаминами и практически всеми питательными веществами, необходимыми для здорового образа жизни.

В книге приведены рецепты первых блюд. Приготовить первое блюдо совсем несложно, если воспользоваться рекомендациями, предложенными здесь.

Борщи

Борщ украинский

● 500 г свиной или говяжьей грудинки, 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана томата, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 20 г шпика, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, 1–2 зубка чеснока, по 2 горошины горького и душистого перца, 1–2 лавровых листа, соль, зелень петрушки.

Сварить мясной бульон, процедить, а мясо нарезать небольшими кусочками. Свеклу, нарезанную соломкой, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить томат, сахар и тушить. Когда свекла станет мягкой, к ней добавить предварительно нарезанные и слегка обжаренные лук, морковь и белые коренья (сельдерей, петрушку, пастернак) и все тушить вместе еще 5–6 минут. В самом конце можно добавить болгарский зеленый перец и свежие помидоры.

В бульон положить нарезанный дольками картофель и капусту, а когда они сварятся, добавить вареное мясо, заранее подготовленные овощи и при желании заправку из поджаренной муки.

Истолочь чеснок с нарезанным кубиками шпиком и зеленью петрушки и добавить в бульон вместе с солью, перцем,

лавровым листом.

Готовый борщ снять с огня и обязательно дать настояться в теплом месте 20–25 минут.

К борщу подать сметану, укроп, петрушку.

Борщ с грибами

● 300 г картофеля, 300 г свежей капусты, 60 г сушеных грибов, 300 г свеклы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 стакана свекольного кваса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 2 ч. ложки сахара, 300 г свежих помидоров или $\frac{1}{2}$ стакана томата-пюре, $\frac{1}{2}$ стакана фасоли, 2 ч. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Промытые размоченные грибы сварить вместе с морковью и корнем петрушки до готовности, добавить слегка обжаренный лук и кипятить 10 минут. Отвар процедить, а грибы мелко порезать.

Свеклу нарезать соломкой, залить частью грибного кипящего отвара и варить до размягчения. В остаток грибного отвара добавить картофель, мелко нарезанную капусту и варить 10–12 минут. Затем добавить вареную свеклу с ее отваром, сваренную фасоль, нарезанные вареные грибы, сваренные и протертые свежие помидоры или слегка поджаренный томат-пюре, слегка обжаренную на масле и разведенную грибным отваром муку, дать 5 минут покипеть, влить свекольный квас, добавить сахар, соль и варить до готовности.

Подавая на стол, борщ заправить сметаной, смешанной с сырыми желтками, и посыпать зеленью петрушки.

Борщ волынский

● 450 г говядины, 300 г свеклы, 800 г свежей капусты, 80 г моркови, 80 г корня петрушки, 20 г зелени петрушки, 80 г репчатого лука, 200 г свежих помидоров, 40 г свиного сала, 60 г сметаны, специи, соль по вкусу.

Очищенную свеклу сварить до полуготовности в подсоленной воде и нарезать соломкой. В кипящий бульон положить нашинкованную капусту, подготовленную свеклу и варить 10–15 минут, затем добавить пассерованные на сале коренья, лук, припущенные и протертые свежие помидоры, лавровый лист, перец душистый и варить 5–7 минут.

При подаче в тарелку положить кусочек мяса, сметану и зелень петрушки.

Борщ с квашеной капустой

● 500 г мяса, 100 г фасоли, 500 г квашеной капусты, 200 г свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 25 г муки, 50 г сливочного масла, 50 г чеснока, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Мясо отварить и вынуть из бульона. Фасоль предварительно замочить, а затем отварить. В бульон положить квашеную капусту, вареную фасоль, нашинкованную свеклу, морковь, лук, петрушку и варить 20–25 минут. Муку спассеровать на сливочном масле и положить в борщ. Заправить борщ перцем, растертым с солью чесноком, довести до кипения и дать настояться.

Подавая на стол, в борщ положить сметану и посыпать зеленью петрушки.

Борщ ялтинский

● 2 свеклы, 1 репа, 2 стебля лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 6 картофелин, 1 небольшой плотный кочан капусты, 2 л воды, 4 ч. ложки муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан томата-пюре, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Картофель и все овощи, кроме капусты, нарезать и отварить в подсоленной воде. Кочан капусты разрезать на 12 частей, отварить в подсоленном кипятке и соединить с отваром остальных овощей. Добавить пассерованную на масле (2 ст. ложки) муку, довести до кипения, положить оставшееся масло, томат-пюре, сметану и снова довести до кипения.

Подать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Борщ с яблоками

● 40 г свинины, 60 г свеклы, 80 г свежей капусты, 60 г картофеля, 20 г фасоли, 15 г яблок (антоновских), 10 г моркови, 5 г корня петрушки, 15 г лука репчатого, 10 г сала-шпик, 10 г свиного топленого сала, 15 г томата-пюре, 50 мл кваса свекольного, 15 мл сметаны, 5 г зелени петрушки и укропа, перец душистый горошком, лавровый лист, соль – по вкусу.

Свеклу нарезать соломкой и тушить с томатом-пюре и свекольным квасом (см. Борщ киевский). В кипящий бульон из свинины положить нашинкованную соломкой капусту, нарезанный кубиками картофель и варить до полуготовности. Затем добавить тушеную свеклу, спассерованные корни и репчатый лук, предварительно замоченную и отваренную фасоль и варить до готовности. В самом конце варки добавить в борщ нарезанные кубиками яблоки, лавровый лист, душистый перец горошком и заправить салом, толченым с зеленью петрушки.

При подаче положить в тарелку свинину, сметану, посыпать зеленью, отдельно подать 2–3 пампушки.

Борщ московский

● 100 г говядины, 50 г ветчины, 50 г сосисок, 150 г мясных костей, 50 г костей от ветчины, 20 г топленого масла, 200 г свеклы, 100 г свежей капусты, 50 г моркови, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 30 г томата-пюре, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, соль.

Сварить бульон. Капусту нарезать лапшой, морковь, свеклу, петрушку – соломкой, лук нашинковать. Морковь и лук пассеровать, свеклу с петрушкой тушить в смеси томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящий костный бульон положить нашинкованную капусту, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить свеклу, пассерованные корни, лук. Проварив 10–15 минут, заправить борщ сахаром, солью, если нужно, уксусом, и довести до кипения. Вареное мясо и ветчину, нарезанные кусками, сосиски, порезанные поперек, залить бульоном и довести до кипения. Мясные продукты положить в тарелки при подаче.

Борщ сибирский

● 200 г мясных фрикаделек, 150 г свеклы, 100 г свежей или квашеной капусты, 2 ст. ложки фасоли, 3 луковицы, 2 моркови, 1 корень петрушки, 3–4 зубка чеснока, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка столового маргарина или топленого свиного сала, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка 3 %-го уксуса, 2 ст. ложки сметаны, зелень, специи, соль по вкусу.

Капусту нарезать лапшой, морковь, свеклу, петрушку – соломкой, лук нашинковать. Отдельно отварить фасоль. Морковь и лук пассеровать, свеклу с петрушкой потушить в смеси томата-пюре, уксуса, жира и небольшого количества воды или бульона. В кипящую воду положить капусту, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить свеклу, пассерованные корни, лук. Проварить 10–15 минут, заправить борщ сахаром, солью, если требуется – уксусом и довести до кипения. За 5–10 минут до конца варки положить отваренную фасоль, специи и чеснок. Затем в бульоне отварить фрикадельки и положить их в борщ.

При подаче заправить сметаной.

Борщ белорусский

● 2 л воды, 100 г говядины, 200 г костей от ветчины, 80 г сосисок, 1–2 моркови, 1 небольшой корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 3 свеклы, 4 картофелины, ½ ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ст. ложки уксуса, перец, лавровый лист, соль, сахар, сметана.

Из мяса и костей ветчины сварить бульон. Морковь, петрушку, лук нарезать и спассеровать на жире, добавить томат-пюре, муку и продолжать пассеровать еще минут 10. Свеклу отварить до готовности, очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать дольками, положить в кипящий бульон и варить 5 минут. Затем добавить вареную свеклу, пассерованные корни и лук и варить 10 минут. Борщ заправить солью, сахаром, уксусом, перцем, лавровым листом и дать прокипеть. Сосиски отварить.

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.