

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



КАЗАН

блюда из рыбы, морепродуктов и овощей

Сергей Павлович Кашин
Казан. Блюда из рыбы,
морепродуктов и овощей
Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8109088

Казан. Блюда из рыбы, морепродуктов и овощей / [сост. С. П. Кашин].:

РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07345-9

Аннотация

Вкуснейшие наваристые овощные супы, лучшие пловы с морепродуктами, аппетитные вторые блюда из рыбы – все это можно приготовить в казане. На страницах этой книги собраны лучшие рецепты блюд из казана, большинство из которых непременно войдут в число ваших любимых.

Содержание

| | |
|--|----|
| Первые блюда | 4 |
| Постные супы | 4 |
| Суп из стручковой фасоли с пряностями | 4 |
| Картофельный суп с помидорами и рисом | 5 |
| Картофельный суп с вермишелью и молоком | 6 |
| Томатный суп с вермишелью и баклажаном | 6 |
| Гороховый суп по-турецки | 7 |
| Манный суп с мелиссой по-татарски | 7 |
| Ячменный суп с пряностями | 8 |
| Суп из батата по-азиатски | 9 |
| Баклажанный суп с чесноком и куркумой | 9 |
| Суп из лобио с морковью | 10 |
| Острый картофельный суп с нутом и каперсами | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Казан. Блюда из рыбы, морепродуктов и овощей

Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Постные супы

Суп из стручковой фасоли с пряностями

Ингредиенты: 800 г стручковой фасоли, 4 картофелины, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка тмина, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Фасоль выложить в казан, добавить тмин, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, обжаривать на сильном огне в течение 10 минут.

Положить картофель, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп с помидорами и рисом

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, ½ пучка кинзы, ½ пучка петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить лук, обжарить, добавить помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 5–7 минут. Влить воду, довести до кипения, добавить промытый рис, картофель, аджику.

Посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Картофельный суп с вермишелью и молоком

Ингредиенты: 4 картофелины, 250 мл молока, 50 г вермишели, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель разрезать на четыре части, посыпать луком, посолить и поперчить, выложить в казан, залить 1 л воды и варить в течение 20–25 минут.

Картофель вынуть, размять, снова положить в бульон, довести до кипения, добавить вермишель, варить 10–15 минут, влить кипяченое молоко, положить масло и зелень петрушки.

Томатный суп с вермишелью и баклажаном

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 200 г вермишели (мелкой), 70 мл растительного масла, 5 столовых ложек томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, ½ пучка петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень пет-

рушки вымыть, нарубить.

Томатную пасту смешать с растительным маслом в казане, положить лук и баклажан, жарить в течение 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и добавить вермишель. Варить 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп по-турецки

Ингредиенты: 300 г гороха, 50 г топленого масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1 ½ л овощного бульона, 1 луковица, ½ чайной ложки аджики, ½ чайной ложки черного молотого перца, молотый имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, положить предварительно замоченный горох и варить в течение 30–35 минут. Добавить перец, имбирь, аджику, перемешать, варить до готовности.

Манный суп с мелиссой по-татарски

Ингредиенты: 250 г манной крупы, 50 г топленого масла, 5 помидоров, 5 веточек мелиссы, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, растолочь. Мелиссу вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, измельчить, выложить в казан и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, мелиссы, красного и черного перца, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Влить 1 ½ л воды, довести до кипения, положить манную крупу и варить, помешивая, до готовности.

Ячменный суп с пряностями

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 200 г ячменной крупы, 50 мл растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка чабреца (сушеного), 1 стручок острого перца, 1 лимон, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зубчики чеснока выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, влить 1 стакан воды и тушить в течение 3 минут, после чего залить бульоном. Довести до кипения, положить чабрец, соль и острый перец. Варить 5 минут, затем всыпать ячменную крупу и варить на среднем огне до готовности. Подать к столу с ломтиками лимона.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты: 1 ½ л овощного бульона, 3 батата, 1 морковь, 3 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления: Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить на сильном огне. Влить бульон, довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баклажанный суп с чесноком и куркумой

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 баклажан, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 картофелины, 1 пучок зеленого лука, ½ чайной ложки куркумы, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Растительное масло разогреть в казане, добавить баклажан, обжарить, поло-

жить чеснок и куркуму, тушить 3 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из лобии с морковью

Ингредиенты: 1 ½ л овощного бульона, 100 г лобии, 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Лобию вымыть, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, положить лобию, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Острый картофельный суп с нутом и каперсами

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г нута, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 столовая ложка кетчупа (острого), ½ пучка кинзы, ½ пучка петрушки, 10–12 маринованных каперсов, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

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.