

# ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ



- Оснащение духовки и набор посуды для нее
- Приготовление блюд в духовке и гриле
- Кулинарные рецепты

*Домашняя Библиотека*

Домашняя библиотека (Аделант)

Коллектив авторов  
**Готовим в духовке**

«ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ»

2009

## **Коллектив авторов**

Готовим в духовке / Коллектив авторов — «ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ», 2009 — (Домашняя библиотека (Аделант))

ISBN 978-5-93642-191-4

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А постные продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

ISBN 978-5-93642-191-4

© Коллектив авторов, 2009

© ИЗДАТЕЛЬСТВО АДЕЛАНТ, 2009

# Содержание

Введение	5
Раздел 1	7
Супы мясные	9
Суп мясной классический	9
Суп с крольчатинной	9
Суп гороховый	9
Суп с зеленой фасолью	10
Суп рисовый с бараниной	10
Суп картофельно гороховый с бараниной	10
Суп куриный с савойской капустой	11
Шурпа	11
Суп овощной с телятиной	11
Кулеш	12
Суп на молочной сыворотке со свининой	12
Суп гречневый	12
Суп перлово грибной с уткой	13
Суп рисовый с индейкой	13
Суп с рубцом	13
Суп с клецками из легкого	14
Суп овощной с потрохами	14
Суп картофельный с печенью	15
Суп овощной с копченой свининой	15
Суп – харчо куриный	15
Суп куриный с вермишелью	16
Суп – харчо в горшочках	16
Суп картофельный с ветчиной	16
Суп куриный с шампиньонами	17
Рассольник со свининой	17
Рассольник с почками	18
Рассольник с капустой	18
Супы на мясных бульонах	19
Суп овощной сборный	19
Похлебка с шампиньонами	19
Суп молдавский кукурузный	20
Суп овощной с репой	20
Суп овощной с помидорами	20
Суп зеленый с корешками и луком	20
Суп жульен овощной сборный	21
Супы рыбные	22
Уха бурлацкая	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Готовим в духовке**

## **Автор-составитель Калугина Л.А.**

### **при участии Кожемякина Р.Н**

#### **Введение**

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А постные продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

Многие современные духовки оснащены гриль-устройствами, которые представляют собой вращающиеся вертела и набор шампуров. На вертел нанизываются большие куски мяса, тушки птицы или рыбы и другие продукты, на шампур – более мелкие куски. В результате вращения вертела около источника нагревания происходит более равномерное прожаривание продукта. Очень часто для приготовления в духовке используется алюминиевая фольга. Фольга прекрасно подходит для нежных и нежирных продуктов, таких как молодые цыплята, мелкая рыба, телятина, молодая баранина и т. д. Продукты заворачивают в фольгу и готовят в ней до полной готовности.

Для приготовления блюд в духовке необходим набор разнообразной посуды – это сковороды, сотейники, утятницы и гусятницы, противни, керамические горшки и горшочки, формочки для выпекания и др. Сейчас наиболее распространена посуда с антипригарным тефлоновым покрытием – легкая и красивая, она приятно радует глаз и украшает кухню. Но очень капризна в обращении, дорога и недолговечна. Самая древняя кухонная посуда – глиняный горшок. В настоящее время вновь возник интерес к натуральной, экологически более безопасной и очень удобной посуде – огнеупорным керамическим горшкам и порционным горшочкам. Условия приготовления пищи в горшочках являются мягкими, щадящими, при которых в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные вещества и витамины. Керамические горшочки имеют еще одно немаловажное преимущество – сохраняют энергетическую структуру блюда, создающуюся в результате приготовления, что также крайне важно для здоровья человека. В горшочках особенно хорошо получаются национальные русские блюда, – щи, рассыпчатые воздушные каши, солянки, грибы – рецептура которых изначально сформировалась на приготовлении именно в глиняных горшках. Новые керамические горшочки перед использованием необходимо закалить. Для этого их нужно до краев наполнить холодной водой, выдержать 1 час, затем поставить в духовку, нагреть и дать воде прокипеть 5 минут. Вынуть из печи и оставить до полного охлаждения. Вместе с преимуществами горшочки имеют существенные недостатки – они довольно хрупки и их нельзя использовать на открытом огне и электроконфорке.

Но, все-таки, самой универсальной и необходимой посудой для духовки является постепенно забываемая всеми посуда из чугуна. Недорогая чугунная посуда multifunctional

– в ней можно жарить, тушить, запекать и выпекать. Чугун обладает большой теплоемкостью, равномерно нагревается и долго сохраняет полученное тепло, пища в такой посуде также равномерно прогревается и готовится. Поэтому готовить в чугунной посуде можно при более низких температурах и более короткое время, что повышает качество приготавливаемого блюда и экономит энергозатраты. Чугунная посуда прекрасно подходит для приготовления мясных блюд, в такой сковороде или гусятнице можно жарить мясо на открытом огне или на электроконфорке, а затем ставить в духовку и доводить блюдо до готовности. Кроме того, эта посуда не боится металлических предметов, приготавливая в ней блюда, можно пользоваться металлическими вилками, ложками и лопаточками.

Новая чугунная посуда имеет множество пор и шероховатую внутреннюю поверхность, если сразу начать готовить в такой посуде, то поры моментально впитают всю жидкость и соки из пищи, блюда постоянно будут пригорать, поэтому перед использованием новую посуду необходимо прокалить. Для этого посуду нужно промыть с помощью щетки горячей водой с мыльным моющим средством для удаления масляной заводской смазки, прополоскать и протереть досуха салфеткой или полотенцем. На сухую посуду с внутренней и наружной стороны нанести тонкий слой растительного масла, поставить вверх дном на противень и поместить в духовку, предварительно нагретую до 160–180 градусов. При такой температуре выдержать 1 час, затем духовку выключить, а посуду выдержать в ней до полного остывания. После такой обработки, во избежание разрушения прокаленного слоя, мыть посуду мыльными средствами уже нельзя. В дальнейшем, в только что прокаленной посуде желательно первое время готовить жирные блюда, что будет способствовать ее постепенному дополнительному прокаливанию. Через некоторое время внутренняя поверхность посуды покроется более толстым и плотным прокаленным слоем жира, приобретет гладкую темную пленку и вместе с ней антипригарные свойства, что дает возможность в дальнейшем приготавливать блюда с минимальным количеством масла и жира. Чтобы сохранить чугунную посуду в достигнутом таким образом рабочем состоянии, ее постоянно нужно использовать. Однако, во избежание разрушения антипригарного слоя, в чугунной посуде нельзя готовить блюда с большим количеством воды, а также блюда, содержащие в своем составе кислые продукты – лимонную кислоту, уксус, помидоры и др. Такие блюда можно готовить в чугунной посуде, внутренняя поверхность которой покрыта эмалью. Эмалированную чугунную посуду тоже неплохо использовать для приготовления блюд в духовке. Однако, она не обладает антипригарными свойствами. Новую эмалированную чугунную посуду необходимо закалить: налить в нее холодную воду, довести до кипения и дать остыть, затем промыть теплой водой с мыльным моющим средством.

Уход за чугунной посудой несложен, она не требует ни каких моющих средств, кроме горячей воды. Остатки пищи снимаются бумажной салфеткой, если пища все-таки прилипла к посуде, то ее можно потереть поваренной солью, смешанной с несколькими каплями воды или растительного масла. Затем посуда прополаскивается горячей водой, вытирается насухо и ставится на горящую конфорку плиты для более полного удаления влаги. На теплую внутреннюю поверхность посуды наносится несколько капель растительного масла и растирается по всей поверхности. Обработанную таким образом чугунную посуду следует хранить в сухом прохладном месте. Избегать соприкосновения посуды с влагой, в противном случае на ней может появиться ржавчина, а удаление ржавчины – это трудоемкий процесс, кроме того, после удаления ржавчины посуду придется прокалывать снова. Если соблюдать такие несложные правила по уходу за чугунной посудой и осторожно с ней обращаться, то она будет очень долго служить и не одному поколению. Единственным недостатком чугуна является его хрупкость.

Для выпечки изделий из теста используются различные формы и противни, которые очень часто изготавливаются из обычного металла и при неправильном обращении быстро ржавеют. Часто мыть водой их не рекомендуется. После каждого использования их необходимо очищать салфеткой или смесью соли с несколькими каплями растительного масла.

## Раздел 1

### Бульоны и супы

Бульоны и супы широко используются в кухнях многих стран мира. Готовят супы на различных бульонах: мясных, костных или мясокостных, а также рыбных или на бульонах из морепродуктов. В России и странах Восточной Европы широко распространены грибные бульоны. Вкуснейшие супы можно приготовить на различных отварах: овощных, крупяных, фруктовых, а также на молоке, кефире, простокваше и квасе. Мясные, рыбные и грибные бульоны содержат экстрактивные белковые вещества, повышающие отделение пищеварительных соков и улучшающие аппетит и пищеварение. Самые наваристые бульоны получаются из мяса и костей взрослых животных. Для таких целей хорошо подходят мясо и кости лопатки и грудинки с ребрышками. Эти части говяжьих и бараньих туш дают ароматный бульон с большим количеством экстрактивных веществ.

Для приготовления бульона из птицы можно использовать целые тушки, их части, а также субпродукты.

Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород. Наваристы и вкусны бульоны из судака, морского окуня, хека, зубатки и путассу. Крупные головы разрубают на части, удаляют жабры и глаза, отделяют плавники, обдают кипятком, затем промывают холодной водой. Подготовленные таким образом части голов и плавники заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и продолжают варить до мягкости. Затем головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить еще некоторое время.

Грибной бульон готовят из свежих или сушеных грибов. Свежие грибы перебирают, тщательно промывают, пластинчатые грибы еще и замачивают на 30–40 минут, затем снова промывают, заливают холодной водой и варят. Белые грибы не замачивают, их достаточно промыть холодной водой и обдать 2–3 раза кипятком, затем залить холодной водой и варить до готовности. Сушеные грибы сначала промывают теплой водой, затем замачивают на 3–4 часа и затем в той же воде варят.

Супы – это бульоны, заправленные различными продуктами: овощами, грибами, крупами, макаронными изделиями. Мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Каждый продукт закладывается в бульон с учетом времени его варки. Для улучшения вкуса и аромата супы и бульоны обогащают различными специями, ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но еще обладают и лечебным эффектом. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, петрушка, сельдерей, не только улучшают вкус и аромат, но и изменяют внешний вид блюда, делают его более красивым и аппетитным. Для сохранения летучих ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в масле или жире. Образующаяся при обжаривании корочка запирает запах внутри кусочков корешка.

Зеленые приправы используют не только в свежем виде, но и в консервированном или засушенном состоянии, причем правильно высушенные растения полностью сохраняют свои полезные свойства.

Наиболее распространенными и ценными зелеными приправами для бульонов и супов являются петрушка, укроп, сельдерей и зелень кинзы. Неплохо обогащать первые блюда и дикорастущими растениями, такими как крапива, лебеда, сныть, мята. Корень и зелень петрушки обладают очень ценным природным комплексом биологически активных веществ, укрепляющих кровеносные сосуды и улучшающих работу эндокринной системы. В народной медицине петрушка широко используется при воспалительных процессах и камнях в почках и мочевом пузыре.

Укроп оказывает благотворное влияние на весь организм, нормализуя его физиологические процессы и особенно полезен для органов пищеварения.

Корень и зелень сельдерея не только обладают специфическим приятным вкусом и ароматом, но и содержат большое количество витаминов и микроэлементов, кроме того сельдерей активно растворяет залежи ненужного органического кальция и выводит из организма эти отложения.

Широко применяются в кулинарии такие пряности как лавровый лист, душистый перец, молотый красный и черный перец. Пряности придают блюдам приятный острый вкус и аромат и обладают широким спектром противопаразитарного действия. Все они губительно действуют на многие виды опасных для человека микроорганизмов, глистов и других возбудителей заболеваний. Особенно эффективен в этом отношении чеснок. Содержащийся в чесноке селен значительно усиливает работу иммунной системы, а редчайшие микроэлементы – германий, кобальт и ванадий способствуют очистке организма от опасных токсинов и радионуклидов, препятствуют возникновению раковых заболеваний. Чеснок обладает сильнейшими антисклеротическими и адаптогенными свойствами. Мощные комплексы природных биологически активных соединений чеснока делают его практически универсальным. Чеснок широко применяется не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний в народной и официальной медицине.

Основной проблемой приготовления овощных супов является наиболее полное сохранение витаминов, особенно витамина “С”. Для этого овощи необходимо измельчать непосредственно перед варкой, а также не следует допускать бурного кипения супа.

Щи считаются национальным русским блюдом. Для их приготовления в качестве основной заправки используется свежая или квашеная белокочанная капуста. Можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината. Готовят щи на мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном и крупяном отваре.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная свекла. Свеклу для борща готовят различными способами: тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в жире или масле. Для сохранения цвета свеклы в борщ добавляют кислоту – уксус, лимонную кислоту, томатную пасту или квас; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус. Борщи, также как и щи, готовят на мясных и рыбных бульонах, или вегетарианские. Перед подачей на стол щи и борщи заправляют свежей зеленью, чесноком и сметаной. Подаются они с пирожками, пампушками, ватрушками или ржаным хлебом.

На тех же бульонах готовятся и рассольники. Их главной составной частью являются соленые огурцы и корешки петрушки, сельдерея и пастернака, называемые белыми кореньями. Для остроты вкуса желательно добавлять процеженный и прокипяченный огуречный рассол и заправлять сметаной и свежим укропом. Рассольники также прекрасно сочетаются с ватрушками, пампушками и пирожками, а рассольники на рыбном бульоне немыслимы без пирожков с рыбой.

Вкус и качество первых блюд напрямую зависит от правильного выбора посуды и способа термической обработки блюда. Приготовление первых блюд в духовке наиболее целесообразно, поскольку в духовке, как и в русской печи, прогрев производится равномерно и одновременно на весь объем блюда, следовательно, время тепловой обработки пищи сокращается. Прекрасной посудой для такого способа приготовления являются керамические горшки, обеспечивающие естественное мягкое томление продукта или эмалированная чугунная посуда в виде всевозможных котелков. Чугун равномерно прогреет блюдо и создаст кипение бульона при более низких температурах. Также можно использовать обычную эмалированную кастрюлю.



## Супы мясные

### Суп мясной классический

#### **Компоненты**

*Свинина с косточкой – 200 г Говядина с косточкой – 200 г Вода – 1,5 л Морковь средняя – 1 шт. Картофель – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 50 г Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Мясо хорошо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на плите, тщательно снять пену, затем кастрюлю поставить в горячую духовку и продолжать варить при слабом кипении до полной готовности мяса, не забывая его посолить. Отваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и сухожилий, нарезать маленькими кубиками.

Картофель, лук и морковь почистить и нашинковать. Морковь и лук пассеровать в сливочном масле до полуготовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить картофель, кусочки мяса и пассерованные морковь с луком, поставить в духовку и довести суп до кипения, немного убавить температуру и выдержать в духовке 10–15 минут, затем добавить зелень и прогреть еще 10–15 минут. Духовку выключить, а суп выдержать в ней еще 10–15 минут.

### Суп с крольчатинной

#### **Компоненты**

*Мясо кролика – 500 г Сало свиное – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский красный – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Сало нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду и растопить.

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сале до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом. Подготовленные продукты переложить в эмалированный чугунок или гусятницу, туда же положить кусочки болгарского перца, муку, растертую с томатной пастой, соль и пряности. Все залить горячей водой и вином.

Заполненный чугунок накрыть, поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности мяса.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

### Суп гороховый

#### **Компоненты**

*Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Горох – 1 стакан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Корень сельдерея – 50 г Петрушка сухая измельченная – 1 столовая ложка Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Мясо поместить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть из бульона, разделить от костей и нарезать небольшими кубиками.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. Нашинкованные овощи тушить в масле почти до полной готовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном добавить набухший горох, поставить в горячую духовку и довести горох до кипения, убавить температуру духовки до 150 градусов и прогревать 30–40 минут, затем добавить тушеные овощи, измельченное мясо, специи и пряности и варить суп еще 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп протомить еще 15 минут в горячей духовке.

Подавать со свежей зеленью.

## **Суп с зеленой фасолью**

### ***Компоненты***

*Говядина постная – 500 г Фасоль зеленая стручковая – 300 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,2 л Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить мясо на плите до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

В кастрюлю с мясным бульоном добавить пассерованный лук, нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки фасоли и соль. Кастрюлю поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности. Перед окончанием варки в суп положить рубленую зелень.

## **Суп рисовый с бараниной**

### ***Компоненты***

*Бараньи ребрышки – 700 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь среднего размера – 2 шт. Картофель – 2 шт. Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Бараньи ребрышки обжарить на сковороде в собственном жире. Затем переложить их в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Затем баранину вынуть из бульона, разделить от костей и мелко нарезать. Овощи почистить и нашинковать соломкой.

Морковь и лук пассеровать в жире, полученном при обжаривании баранины.

Кастрюлю с бульоном поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

В кипящий бульон равномерно добавить картофель, перебранный и промытый рис, пассерованные овощи и нарезанную кусочками баранину, варить 15–20 минут, понизив температуру духовки до 150 градусов. За 5 минут до окончания варки добавить специи и пряности.

Подавать со свежей зеленью.

## **Суп картофельно гороховый с бараниной**

### ***Компоненты***

*Баранина – 500 г Горох – 1 стакан Картофель – 500 г Яблоки – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Баранину нарубить на небольшие кусочки, сложить в эмалированную посуду, залить холодной водой и отварить до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Горох предварительно замочить в холодной воде, лучше на ночь, затем воду слить и залить свежей водой, в которой и отварить до полуготовности. Затем горох вместе с отваром соединить с мясным бульоном и отваренной бараниной, добавить пассерованный лук, нарезанные кубиками картофель и яблоки, томатную пасту, соль и перец. Кастрюлю с подготовленными продуктами накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 25–30 минут.

Подавать со свежей зеленью.

## **Суп куриный с савойской капустой**

**Компоненты**

*Цыпленок отварной – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Реп – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста савойская – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Овощи почистить и нарезать кружочками, савойскую капусту бланшировать в кипятке.

Цыпленка разрезать на куски, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками, положить в большой глиняный горшок, добавить подготовленные овощи, соль и залить горячим процеженным куриным бульоном, сбобрить топленым маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить при слабом кипении 35–40 минут.

## **Щурпа**

**Компоненты**

*Говядина – 500 г Картофель – 750 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 2 л Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Отдельно сварить мясной бульон. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе 5 минут.

Подготовленное мясо с морковью и луком сложить в эмалированный чугунок, залить мясным бульоном. Заполненный чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в кипящий бульон, посолить, поперчить и продолжать варить суп еще 20 минут.

## **Суп овощной с телятиной**

**Компоненты**

*Телятина – 500 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский – 2 шт. Вода – 1,5 л Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Телятину положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения, затем снять пену и немного проварить. Мясо вынуть из бульона, остудить и нарезать маленькими кусочками, разложить в порционные керамические горшочки, равномерно добавить нашинкованные лук и картофель, измельченный перец и зелень, залить горячим процеженным мясным бульоном, посолить. Горшочки поставить в прогретую духовку и варить суп до готовности.

## Кулеш

### **Компоненты**

*Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,75 стакана Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Кусок свинины положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности на плите, периодически снимая пену, посолить перед окончанием варки.

Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

На всем количестве мясного бульона сварить пшено до полной готовности.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к пшену. Затем кастрюлю поместить в горячую духовку и варить содержимое 30 минут, убавив температуру.

Отдельно на сковороде поджарить измельченное сало, положить в него нашинкованные лук и корни и обжарить до полуготовности.

В кастрюлю с пшеном и картофелем положить обжаренные овощи с салом и отварное мясо, варить суп в духовке еще 5–7 минут.

Подавать с измельченной свежей зеленью.

## Суп на молочной сыворотке со свиной

### **Компоненты**

*Свинина постная – 500 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Свинину мелко нарезать, положить в эмалированную кастрюлю, налить 1 л холодной воды и отварить мясо на плите почти до готовности.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в свином жире.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. В кастрюлю с бульоном добавить горячую молочную сыворотку, картофель, пассерованные овощи, пряности и соль. Кастрюлю поставить в духовку и варить суп до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления в суп добавить зелень.

Подавать с гренками из ржаного хлеба.

## Суп гречневый

### **Компоненты**

*Говядина с косточкой – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 3 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Гречка – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, затем убавить огонь, снять пену и варить мясо до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить. Отварное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, поставить в горячую духовку и варить 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

В кастрюлю с проваренной гречкой и картофелем положить пассерованные овощи, мясо, пряности, измельченную зелень и растертый чеснок. Варить 5–10 минут.

Подавать с мелко нарубленным укропом.

## **Суп перлово грибной с уткой**

### **Компоненты**

*Утка – 0,5 тушки Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Грибы сушеные – 3–4 шт. Крупа перловая – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Грибы предварительно замочить в воде. Утку разрубить на куски, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 15–20 минут, периодически снимая пену. Затем добавить размоченные нашинкованные грибы, промытую перловую крупу, измельченные корешки петрушки и сельдерея, пряности, для остроты добавить лимонный сок, посолить. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности. Перед окончанием приготовления влить сметану и довести суп до кипения.

## **Суп рисовый с индейкой**

### **Компоненты**

*Окорочок индейки – 500 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец красный молотый и соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Рис тщательно промыть. Окорочок индейки положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, огонь убавить, пену снять и варить мясо на слабом огне до готовности. Отваренный окорочок вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Овощи почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, картофель нарезать небольшими кубиками.

Морковь и лук пассеровать в масле 2–3 минуты. В кастрюлю с кипящим бульоном добавить картофель, отварное мясо, пассерованные овощи, пряности, рис и соль. Кастрюлю с супом поставить в горячую духовку и варить суп до готовности риса. За несколько минут до окончания приготовления в кастрюлю с супом добавить немного зелени.

## **Суп с рубцом**

### **Компоненты**

*Рубец – 500 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная – 50 г Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Рубец хорошо зачистить и промыть, выдержать в холодной воде 7–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем снова промыть. Положить рубец в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения на медленном огне, затем воду слить, снова залить рубец холодной водой, посолить и на медленном огне продолжать варить 4–5 часов. По мере упаривания воды необходимо периодически подливать кипятка.

Отваренный рубец нарезать соломкой. Бульон процедить, налить в эмалированный чугунок, поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

Отдельно прожарить муку на сковороде до золотистого цвета.

В кипящий бульон положить пассерованные овощи, кусочки рубца, пассерованную муку и протомить суп в духовке 1520 минут при температуре 130 градусов.

Подавать с зеленью и растертым с солью чесноком.

## **Суп с клецками из легкого**

#### **Компоненты**

*Бульон говяжий – 1,5 л Легкое – 200 г Яйцо – 1 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Легкое отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку, к фаршу добавить яйцо, поперчить и посолить, перемешать и вылепить клецки, обвалять в муке и слегка обжарить в масле на сковороде.

Лук почистить и нарезать полукольцами, пассеровать в масле. Бульон процедить и налить в эмалированную кастрюлю, добавить пассерованный лук, перец, соль, немного лимонного сока, положить клецки. Кастрюлю поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении до готовности.

## **Суп овощной с потрохами**

#### **Компоненты**

*Потроха (кроме печени) – 600 г Картофель – 5–6 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Сало свиное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый горошком – 6–7 горошин Вода – 1,5 л Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Отварить потроха обычным способом, вынуть из бульона, охладить и нарезать на кусочки.

Бульон процедить. Морковь и коренья почистить, измельчить и положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и залить горячим процеженным бульоном, горшок с супом поставить в духовку, довести суп до кипения и варить его до готовности овощей.

Лук мелко нарезать и пассеровать на сковороде в растопленном сале.

Перед окончанием приготовления в суп положить кусочки потрохов и заправить его обжаренным в сале луком.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

## Суп картофельный с печенью

### **Компоненты**

*Печень говяжья – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 4 шт. Вода – 1,5 л Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

С печени удалить пленки, опустив ее на несколько минут в кипяток, затем промыть и нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке.

Свиное сало мелко нарезать и растопить на сковороде, в растопленное сало положить печень и слегка обжарить ее, добавить нашинкованные морковь и лук, перемешать и обжарить все вместе. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками.

В большой глиняный горшок положить прожаренную с морковью и луком печень, картофель, соль и залить все горячей водой. Горшок с супом поставить в прогретую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности.

## Суп овощной с копченой свиной

### **Компоненты**

*Свиная грудинка копченая – 600 г Картофель – 8-10 шт. Лук репчатый – 3 шт. Репка – 3 шт. Фасоль – 400 г Зеленый горошек в стручках – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Вода – 2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Фасоль хорошо промыть и предварительно замочить на 6-8 часов.

Грудинку отварить на плите до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом нарезать на куски, бульон процедить.

Овощи почистить и нарезать кубиками. В чугунную эмалированную посуду положить подготовленные овощи – картофель, лук и репу, размоченную фасоль, куски грудинки, залить процеженным горячим мясным бульоном, добавить пряности и соль. Чугунок с супом поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить 1,5–2 часа.

За 30 минут до окончания приготовления в суп положить нарезанные небольшими кусочками стручки горошка, а за 10 минут – нашинкованную капусту.

## Суп – харчо куриный

### **Компоненты**

*Курица – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 500 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 1,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Кинза – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 2 л Перец молотый и соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон слить и процедить, а кусочки курицы переложить в большой керамический горшок.

Лук почистить, нашинковать и тоже положить в горшок, заправить маслом и налить немного бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить курицу с луком 10–15 минут. Затем, осторожно помешивая, всыпать муку и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Тем временем помидоры отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Грецкие орехи расколоть, очистить от кожуры и растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый бульон.

В горшок с тушеной курицей добавить толченые орехи, протертые помидоры, толченый чеснок, зелень, пряности и соль, залить процеженным бульоном.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 5–10 минут.

## **Суп куриный с вермишелью**

### ***Компоненты***

*Курица – 500–600 г Вода – 1, 5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель – 50 г Масло сливочное – 50 г Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Курицу выпотрошить и промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить, снять пену и варить до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления бульон посолить.

Отваренную курицу вынуть, отделить мясо от костей и мелко нарезать.

Бульон процедить, налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Картофель почистить и тоже нашинковать. В горшок с кипящим бульоном положить картофель, пассерованные овощи и вермишель, варить 15 минут, немного убавив температуру, затем добавить измельченное мясо, зелень со специями и пряностями и варить еще 5–10 минут.

## **Суп – харчо в горшочках**

### ***Компоненты***

*Грудинка баранья – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Помидоры свежие – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Сливы маринованные – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Грудинку нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на плите 1–1,5 часа, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть, а бульон процедить.

В порционные керамические горшочки положить равномерно промытый рис, кусочки мяса, мелко нарезанный репчатый лук, кислые сливы, толченый чеснок, соль и перец. Содержимое горшочков залить горячим мясным бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 30 минут.

Помидоры опустить в кипяток, вынуть и охладить, затем очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с растопленным маслом, слегка обжарить, затем добавить томатную пасту и еще раз обжарить.

За 8–10 минут до окончания варки добавить в каждый горшочек обжаренные в томате помидоры.

## **Суп картофельный с ветчиной**

### ***Компоненты***



*Ветчина – 400 г Картофель – 10 шт. Яйца – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки  
Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Ветчину разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Затем огонь убавить, пену снять, ветчину вынуть из бульона, а горячий бульон процедить и перелить в эмалированный чугунок, туда же положить куски ветчины, пряности и соль, заполненный чугунок поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Картофель почистить, натереть на крупной терке, смешать с сырыми яичными желтками и осторожно помешивая, выложить в чугунок с кипящим бульоном, добавить масло и продолжать варить суп до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

## **Суп куриный с шампиньонами**

**Компоненты**

*Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт.  
Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная  
– 2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец  
молотый – по вкусу*

**Способ приготовления**

Курицу отварить на плите до готовности, мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны мелко нарезать и обжарить в масле, добавить нашинкованные морковь и лук и еще раз прожарить в масле. В керамический горшок положить кусочки курицы, грибы с овощами, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, залить процеженным куриным бульоном, поперчить и посолить.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком, приготовленную смесь добавить в суп, посыпать рубленым укропом и тщательно перемешать содержимое. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать с гренками из белого хлеба.

## **Рассольник со свиной**

**Компоненты**

*Свинина с косточкой – 600–700 г Вода – 2 л Огурцы соленые среднего размера – 3 шт.  
Рассол огуречный – 2 стакана Рис – 0,5 стакана Корень сельдерея – 50 г Лук репчатый – 2  
шт. Морковь – 2 шт. Масло сливочное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–  
5 горошин Соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Рис перебрать и тщательно промыть. Мясо разрубить на кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, кастрюлю поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Снять пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Почистить морковь, лук и корень сельдерея, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости. Затем в кастрюлю с мясом всыпать рис и продолжать варить. Через некоторое время в суп положить тушеные овощи и

огурцы добавить огуречный рассол, перец и лавровый лист, если нужно – по вкусу добавить соль. Варить рассольник до полной готовности.

Подавать со сметаной и зеленью.

## **Рассольник с почками**

### ***Компоненты***

*Почки телячьи отварные – 300 г Бульон говяжий – 2 л Крупа перловая – 0,5 стакана Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Перловую крупу тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 стаканами горячей воды и поставить для набухания в открытой посуде на медленный огонь на 1 час.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Процеженный говяжий бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Затем в горшок с кипящим бульоном добавить разбухшую перловую крупу, нарезанный кубиками картофель, очищенные от кожицы и мелко нарезанные соленые огурцы, тушеные овощи, пряности, добавить по вкусу соль и варить в духовке 20–25 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить нарезанные соломкой отварные почки.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

## **Рассольник с капустой**

### ***Компоненты***

*Говядина с косточкой – 700 г Картофель – 4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу*

### ***Способ приготовления***

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения. Снять тщательно пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить кубики картофеля и нашинкованную капусту и проварить 5–7 минут. Затем добавить пассерованные овощи, подготовленные огурцы и пряности, заправить огуречным рассолом и посолить по вкусу. Варить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной и свежим укропом.

## Супы на мясных бульонах

### Суп овощной сборный

#### **Компоненты**

*Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Капуста цветная – 200 г Болгарский перец – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Картофель – 2 шт. Кабачок молодой маленький – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки Небольшие корешки сельдерея и петрушки – по 2 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 2 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Белокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать. Почистить картофель и кабачок и нарезать кубиками.

Болгарский перец разрезать вдоль, очистить от семян и нашинковать соломкой.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Помидоры положить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками.

В большой глиняный горшок налить процеженный куриный бульон, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий куриный бульон положить картофель, белокочанную и цветную капусту, помидоры, пассерованные овощи и варить при слабом кипении 10 минут, затем добавить болгарский перец, кабачок и зелень и проварить еще 10 минут.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в кипящий суп, туда же положить консервированный зеленый горошек и растертый с солью чеснок. Суп довести до кипения и проварить еще 5–10 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

### Похлебка с шампиньонами

#### **Компоненты**

*Шампиньоны – 500 г Бульон куриный – 1,5 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Перец душистый – 5 шт. Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Шампиньоны хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и отварить на плите на небольшом огне. Шампиньоны вынуть, а бульон процедить и налить в керамический горшок.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Горшок с бульоном поместить в духовку и довести жидкость до кипения.

В кипящий бульон положить шампиньоны, нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и соль, варить 15–20 минут. За несколько минут до окончания приготовления положить в суп приправы и зелень.

Подавать со сметаной.

## Суп молдавский кукурузный

### **Компоненты**

*Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Мясной бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Овощи и корешки почистить, нашинковать и пассеровать на сковороде в масле.

В кипящий бульон всыпать промытую кукурузу, поперчить, посолить и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и заправить суп пассерованными овощами, проварить еще 15–20 минут.

## Суп овощной с репой

### **Компоненты**

*Репа – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 3–4 шт. Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности. Репу почистить и нарезать тонкими ломтиками.

Куриный бульон налить в керамический горшок, посолить по вкусу, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящий бульон положить репу и пассерованные овощи, варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания приготовления в суп положить пряности, толченый чеснок и зелень.

Подавать с гренками из черного хлеба.

## Суп овощной с помидорами

### **Компоненты**

*Помидоры спелые – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Бульон куриный – 1,2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу*

### **Способ приготовления**

Лук и морковь почистить и нашинковать, затем пассеровать на сковороде в масле. Картофель почистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок почистить и растолочь с солью.

В керамический горшок положить все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень и толченый чеснок, залить куриным бульоном, посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать со сметаной.

## Суп зеленый с корешками и луком

### **Компоненты**

*Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 3–4 шт. Лук – порей – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки, кинзы и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Соль по вкусу*

**Способ приготовления**

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать и обжарить до полуготовности в масле.

Мясной бульон налить в керамический горшок, посолить, поставить в духовку и довести его до кипения.

В горшок с кипящим бульоном добавить обжаренные корешки с репчатым луком и нашинкованный лук-порей, варить 10–15 минут. Перед окончанием приготовления положить в суп пряности и зелень. Выключить духовку и выдержать суп в горячей духовке еще 5–7 минут.

Подавать с гренками из черного хлеба.

## **Суп жульен овощной сборный**

**Компоненты**

*Морковь – 100 г Репка – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук-порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной – 2 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу*

**Способ приготовления**

Горох тщательно промыть и замочить на ночь в холодной воде.

Утром все остальные овощи – репу, лук репчатый и лук – порей, морковь, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать и пассеровать в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая им потемнеть. Затем пассерованные овощи сложить в большой глиняный горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 45 минут при слабом нагревании.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

## Супы рыбные

### Уха бурлацкая

#### **Компоненты**

*Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 1 кг Крупная речная рыба – 300–400 г Вода – 2,5 л Картофель – 4–5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – 2 пучка Зеленый лук – 2–3 пучка Соль – по вкусу*

#### **Способ приготовления**

Мелкую и крупную рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры, крупную рыбу разрезать на куски. Мелкую рыбу и куски крупной рыбы положить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, довести на плите до кипения, снять пену, затем чугунок с рыбой поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении 20–30 минут. Отваренную рыбу осторожно вынуть шумовкой из бульона, охладить, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, кусочки отварной рыбы, измельченную зелень петрушки, заправить сливочным маслом, довести до кипения и дать ухе протомиться 10–15 минут. В конце приготовления в уху нужно добавить соль и пряности. Подавать с зеленым луком.

## **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.