Моя кулинарная библиотечка

Вкусные и полезные блюда после праздника

Бульоны с. 4

Рататуй с рисом под сырной корочкой с. 103

Вкусные и полезные блюда после праздника

Серия «Моя кулинарная библиотечка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=651085
Вкусные и полезные блюда после праздника: Эксмо; Москва; 2011
ISBN 978-5-699-46413-5

Аннотация

В книге собраны рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут привести в норму организм после продолжительных новогодних праздников.

Содержание

ПЕРВЫЕ БЛЮДА 6

Бульон говяжий с домашней лапшой 8

Бульон куриный с вермишелью и морковью 9

Бульон мясной с рисом 10

Бульон с разноцветными кнелями 11

Бульон с фрикадельками 13

Суп из телятины с шафраном 14

Суп из телятины и савойской капусты 15

Суп из свекольной ботвы с черемшой 16

Бульон из лука-порея с зеленью 17

Бульон из брюссельской капусты 18

Суп овощной с брюссельской капустой 19

Суп из брюссельской капусты и лука-порея 20

Суп из лука-порея 21

Суп овощной с клецками 22

Суп из летних овощей 24

Суп из капусты брокколи с хлопьями 25

Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем 26

Тыквенный суп с сухофруктами 27

Тыквенный суп пряный 28

Суп тыквенный с гренками и сыром 29

Суп с репой и орехами 30

Гороховый суп с грецкими орехами 31
Гречневый суп с помидорами 32
Суп из топинамбура и помидоров 33
Суп из топинамбура с тыквой 34
Суп из белых грибов на молоке 35
Суп из белых грибов с сыром 36
Суп с лапшой 37
Крем-суп из свеклы 38
Суп-пюре из курицы 40
Суп-крем из моркови 41
Суп-пюре из зеленого горошка 42
Суп-пюре из фасоли 43
Щи из савойской капусты 44
Щи вегетарианские 45
Щи зеленые 46
Щи с крапивой 47
Щи из квашеной капусты 48
Щи из квашеной капусты с репой 49
Ленивые грибные щи 50
Борщ 51
Борщ вегетарианский 52
Рассольник 53
Рассольник с почками 54
Уха по-днестровски 56
Уха дворянская 57
Уха с фрикадельками 58

Суп вермишелевый с кальмарами 59
Суп овощной с кальмарами 60
Окрошка овощная 61
Окрошка с цветной капустой 62
Окрошка мясная 63
Конец ознакомительного фрагмента. 64

Вкусные и полезные блюда после праздника

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Вкус мясных супов во многом зависит от качества мясного бульона. При варке крепких мясных бульонов нужно разрезать мясо на маленькие (15 – 20 г) кусочки, опустить их в холодную воду и варить на умеренном огне. Тогда питательные вещества мяса почти полностью переходят в отвар.

В мясных костях содержится много жира и минеральных солей. Чтобы лучше извлечь из костей питательные вещества, нужно промыть их в холодной воде, мелко изрубить и за час до варки положить в посуду с холодной водой (на 1 кг костей – от 1,25 до 2 л воды). Чем мельче нарублены кости, тем больше жира и минеральных веществ переходит из них в бульон.

Телячьи кости после измельчения надо слегка обжарить в духовом шкафу, иначе бульон получится мутный. Затем варить их в этой же воде на слабом огне в течение 4 – 5 ч.

Готовый бульон нужно процедить через частое сито.

Если бульон варят из костей и мяса, то в воду вначале кладут кости, а через 2 – 3 ч. варки – мясо крупными кусками и продолжают варить до готовности. Во время варки бульо-

на нужно удалять шумовкой пену, а жир снимать, оставляя лишь тонкий его слой.

Во время варки бульона не следует допускать его бурного кипения. Когда сварится мясо, его нужно вынуть, а бульон процедить через частое сито.

При варке бульона из домашней птицы в воду нужно класть целую тушку и потроха (без печени).

На готовом бульоне можно сварить суп с крупой, овощами или макаронными изделиями.

Бульон, сваренный из свежего мяса, имеет приятный запах и вкус, а жир на его поверхности присутствует в виде крупных пятен.

Бульон говяжий с домашней лапшой

Говядина – 100 г, лапша домашняя – 20 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 5 г, масло сливочное – 5 г, зелень укропа и петрушки – 2 г, соль – 1 г, вода – 500 г

Сварить мясной бульон. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Лук измельчить. В кипящий бульон положить домашнюю лапшу, натертую морковь, измельченный лук и варить в течение 15 мин.

Зелень промыть в холодной кипяченой воде, мелко нарезать. Перед подачей на стол в тарелку с бульоном положить сливочное масло и измельченную зелень.

Бульон куриный с вермишелью и морковью

Курица – 100 г, вермишель – 15 г, морковь – 25 г, лук репчатый – 5 г, репа – 10 г, масло сливочное – 5 г, соль – 1 г, вода – 500 г

Сварить мясной или куриный бульон. Вермишель перебрать, вскипятить 200 г воды. В подсоленную кипящую воду опустить вермишель, сварить ее до готовности и откинуть на дуршлаг.

Овощи вымыть и очистить. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук измельчить, репу натереть на терке и все овощи тушить в сливочном масле в закрытой посуде до мягкости.

В горячий мясной или куриный бульон положить вареную вермишель, овощи, довести до кипения и проварить 2 – 3 мин.

Бульон мясной с рисом

Говядина или курица – 100 г, рис – 15 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, репа – 10 г, зелень укропа и петрушки – 2 г, соль – 1 г, вода – 500 г

Сварить мясной или куриный бульон с морковью, луком и репой и процедить. Рис перебрать, несколько раз промыть, положить в кипящую подсоленную воду (300 г) и сварить на слабом огне до мягкости (но не разваривать!). Откинуть его на сито или дуршлаг, а когда стечет вода, положить его в горячий бульон. Довести до кипения и проварить несколько минут.

Готовый бульон налить в тарелку. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать и посыпать ею бульон при подаче на стол.

Бульон с разноцветными кнелями

Курица – 2 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, пюре шпинатное – 1 ст. ложка, рис – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., по 1 ч. ложке рубленой зелени петрушки и укропа, масло сливочное – 50 г.

Для кнелей: *куриное филе – 700 г, молоко – 1/4 стакана, сливки – 1 1/4 стакана, соль и перец – по вкусу*

Разделать 2 небольшие курицы, снять мясо с костей грудки и крыльев. Из оставшегося мяса и костей сварить бульон, добавив лук и коренья. Сварить рис, смешать с сырым яйцом, маслом и рубленой зеленью укропа.

Мясо с грудок кур освободить от кожи и пленок, истолочь в ступке, прибавляя понемногу молоко, затем протереть массу через сито, положить в кастрюлю, посолить, поперчить и на льду растирать, прибавляя понемногу сливки. Всю массу хорошо выбить. Затем с помощью двух чайных ложек формовать кнели и бросать их в кастрюлю с горячей подсоленной водой.

Поставить кастрюлю с кнелями на небольшой огонь и сварить их, не давая воде кипеть. Когда кнели сварятся и слегка затвердеют сверху, вынуть их шумовкой и положить на 3 мин. в холодную воду, затем откинуть на сито и, обсушив, опустить в бульон. Перед тем как кнельную массу разделы-

вать с помощью ложек, надо всю ее разделить на 3 части: одну часть оставить в натуральном виде, вторую – подкрасить одной ложкой томата, а третью смешать со шпинатным пюре. Получатся кнели белого, розового и зеленого цвета. В процеженный бульон перед подачей на стол опустить кнели. Посыпать зеленью и подавать.

Бульон с фрикадельками

Говядина – 100 г, лук репчатый – 5 г, морковь – 10 г, корень петрушки – 3 г, вода – 500 г, хлеб пшеничный – 10 г, яйцо – 1/2 шт., петрушка или укроп – 2 г, соль – 1 г

Сварить мясной бульон с кореньями. В готовый кипящий бульон опустить фрикадельки и варить на слабом огне в течение 10 мин.

Вылить бульон в тарелку, перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Приготовление фрикаделек: хлеб (без корок) замочить в холодной воде, затем отжать. Отварное мясо из бульона пропустить вместе с хлебом через мясорубку два раза, после чего добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сделать фрикадельки (величиной с лесной орех).

Суп из телятины с шафраном

Телятина – 800 г, сельдерей корневой – 200 г, морковь – 2 шт., лук-порей – 100 г, шафран – 5 тычинок, соль – по вкусу, зелень укропа

Телятину нарезать порционными кусками, залить крутым кипятком.

Отлить в чашку бульона, добавить шафран. Соединить с супом при подаче к столу.

Сельдерей, морковь и лук нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле. Заправить суп и доварить до готовности мяса. При подаче к столу заправить зеленью укропа. К телятине подается приправа из хрена.

Суп из телятины и савойской капусты

Телятина – 500 г, капуста савойская – 300 г, лук-порей – 100 г, морковь – 50 г, сельдерей корневой или черешковый – 100 г

Телятину промыть в холодной воде, нарезать порционными кусками и слегка обжарить с двух сторон. Залить мясо крутым кипятком и варить на медленном огне до готовности. Когда мясо станет мягким (телятина варится быстро), добавить в бульон крупно нарезанные овощи: капусту, сельдерей, морковь и лук, проварить еще 10 мин.

Суп из свекольной ботвы с черемшой

Крупа (рис или перловка) – 1 стакан, свекольная ботва – 300 г, черемша – 100 г, масло растительное – 50 г, сметана – 2 ст. ложки, соль – по вкусу

Отварить крупу в 3 л воды. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинковать, пассеровать в растительном масле 2 – 3 мин., добавить сметану и тушить 1 мин. Сложить все в крупяной отвар и проварить 2 мин. При подаче на стол можно добавить в каждую порцию зелень и половинку сваренного вкрутую яйца.

Бульон из лука-порея с зеленью

Лук-порей – 200 г, морковь – 100 г, петрушка или сельдерей, зелень – 50 г, лимонный сок – 1 ст. ложка

Бульон из лука-порея с зеленью поможет при любой интоксикации, после перенесенных инфекционных заболеваний, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка и т. д.

Зелень мелко нарезать, морковь очистить, нашинковать соломкой, залить холодной водой и довести до кипения. Кипятить 30 мин., дать остыть бульону и добавить лимонный сок. Пить маленькими глотками. В течение суток можно выпить до 2 л бульона.

Бульон из брюссельской капусты

Капуста брюссельская – 300 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, сельдерей корневой – 50 г, лук-порей – 50 г

Все овощи очистить, мелко нарезать, пропассероватъ на сливочном или оливковом масле в течение 2 – 3 мин., затем все поместить в кастрюлю, залить крутым кипятком и варить в течение 20 мин. Посолить, дать бульону настояться 10 – 15 мин., затем процедить и пить небольшими глотками по 200 – 300 г на один прием.

Очень полезен бульон беременным женщинам, он снижает интоксикацию, улучшает обменные процессы, увеличивает диурез.

Суп овощной с брюссельской капустой

Капуста брюссельская – 200 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, сметана – 100 г, петрушка, укроп – по вкусу

Очищенный картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь нашинковать, затем спассеровать на растительном масле. Когда картофель будет готов, добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 мин., посолить. К столу подать со сметаной и зеленью.

Суп из брюссельской капусты и лука-порея

Капуста брюссельская – 300 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, лук-порей, этилированная часть – 100 г

Картофель очистить, нарезать мелкой соломкой, залить крутым кипятком. Морковь и лук нарезать соломкой и пропассеровать на растительном или оливковом масле. Смешать с уже готовым картофелем, добавить брюссельскую капусту. Прокипятить суп в течение 3 мин.

Суп из лука-порея

Лук-порей – 300 г, картофель – 300 г, масло растительное – 50 г, морковь – 100 г, соль – по вкусу

Лук-порей мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, спассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 мин.

Картофель нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения.

Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более 1 ч. ложки).

Суп овощной с клецками

Морковь – 1 шт., репа – 1 шт., пастернак – 1 корень, лук-порей – 1 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень – 1 ст. ложка

Для клецек:

картофель – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., перец, мускатный орех – по вкусу

Морковь, репу, пастернак нарезать брусочками по 2 – 3 мм длиной 20 – 25 мм, лук-порей нарезать примерно так же, как коренья, и все пассеровать с маслом.

В кипящую воду заложить коренья и варить 20 мин. За 5 мин. до окончания варки добавить помидоры, нарезанные кружками, и зеленый горошек.

Для клецек сваренный картофель (как для пюре) взбить миксером; в кастрюле распустить масло и прогреть картофельное пюре, затем добавить сырые яйца и муку, перемешивая каждый раз, и по вкусу посолить. Для вкуса в клецки можно добавить перец и на кончике ножа молотый мускатный орех. Клецки разделать посредством двух ложек; при формовке столовой ложкой клецки получаются крупные, десертной – среднего размера и чайной – мелкие. Клецки можно разделать на доске, посыпанной мукой. Для этого из те-

ста сделать длинные колбаски толщиной до 2 – 3 см, сверху немножко сплющить их лопаточкой или ножом, а затем нарезать клецки и варить в подсоленной воде.

За 5 мин. до окончания варки супа добавить клецки, а когда они всплывут, подавать суп к столу, положив зелень и отдельно подав сметану.

Суп из летних овощей

Капуста – 100 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., петрушка – 1 корень, лук репчатый – 1 шт., лук-порей – 1/2 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, фасоль зеленая в стручках – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа рубленая – 1/4 стакана, соль – по вкусу

Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка, если они крупные, разрезать наискось на 2 – 3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками. В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25 – 30 мин. За 5 – 10 мин. до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить. В суп, приготовленный на воде, добавить молоко (200 г) или подавать его со сметаной и зеленью.

Суп из капусты брокколи с хлопьями

Капуста брокколи – 300 г, морковь – 50 г, хлопья ячменные или овсяные – 50 г, лук-порей – 100 г, вода или молоко – 1,5 – 2 л

Лук-порей и морковь нарезать кружочками, обжарить в растительном масле в течение 3 мин., выложить в кастрюлю, залить крутым кипятком или кипящим молоком, поставить на огонь. Капусту брокколи опустить в кипящий суп. На сухой сковороде прокалить ячменные или овсяные хлопья до кремового цвета, заправить ими суп, дать закипеть.

Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем

Капуста пекинская – 400 г, картофель – 300 г, перец сладкий красный или желтый – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное или сливочное – 50 г, соль – по вкусу

Картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и спассеровать на сливочном или растительном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 мин., посолить и заправить сливками или сметаной. В каждую порцию можно положить кружочек лимона.

Тыквенный суп с сухофруктами

Тыква – 400 г, сухофрукты – 200 г, сахарный песок – 100 г, ванилин – 1 щепотка, вода – 1 л

Сухофрукты промыть, замочить на 3 – 4 ч. и затем отварить в этой же воде в течение 15 – 20 мин. Сваренные сухофрукты откинуть на сито и мелко нарезать, отвар сохранить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить кипящей водой и варить до готовности 5 – 10 мин., затем добавить фруктовый отвар, измельченные сваренные фрукты, сахар, ванилин и довести до кипения.

Тыквенный суп пряный

Тыква – 500 г, вода – 1 л, крупа манная – 2 ст. ложки, сахарный песок – 50 г, лимон – 1/2 шт., гвоздика – 5 шт., корица – 5 г

Из лимона выжать сок. Тыкву нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить 750 г воды. Добавить гвоздику, корицу и лимонные корки от половины лимона, сварить до готовности. Тыкву протереть сквозь сито, отвар процедить. Манную крупу обжарить на сковороде, залить оставшейся водой и варить 5 мин., соединить с протертой тыквой и процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты и добавить отжатый ранее лимонный сок.

Суп тыквенный с гренками и сыром

Тыква – 3 – 4 кг, сухарики – 300 г, сыр швейцарский тертый – 200 г, молоко – 1 л, соль, перец – по вкусу

Тыкву вымыть, срезать верхушку и отложить в сторону. Ложкой вынуть из тыквы семена и волокна. Внутрь тыквы слоями положить сухарики из белого хлеба и натертый сыр. Посолить, поперчить. Не перемешивать.

Влить в тыкву молоко, закрыть срезанной верхушкой и поставить в заранее разогретую до 200 ºС духовку на 2 ч.

Вынуть из духовки. Снять «крышку» и аккуратно перемешать содержимое ложкой, пока мякоть тыквы не смешается с другими ингредиентами. Суп подавать к столу в тыкве.

Суп с репой и орехами

Картофель – 600 г, репа – 400 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, орехи грецкие – 50 г

Репу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и пассеровать вместе с репой и морковью. Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности (кипятить суп не более 4 мин.), заправив в конце варки пассерованными овощами.

При подаче на стол заправить растолченными ядрами орехов.

Гороховый суп с грецкими орехами

Горох – 100 г, лук репчатый – 100 г, мука – 2 ст. ложки, масло топленое – 30 г, картофель – 200 г, орехи грецкие – 50 г, зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, перец – по вкусу

Горох замочить на ночь в холодной воде, промыть, залить холодной водой, варить до мягкости 30 мин. Картофель очистить и мелко порезать. Масло растопить на сковороде, слегка поджарить на нем муку. Грецкие орехи растолочь. Добавить в кастрюлю с готовящимся горохом картофель, лук, муку и орехи. Варить до готовности.

Подать, посыпав зеленью петрушки.

Гречневый суп с помидорами

Гречка – 2 ст. ложки, бульон овощной – 400 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., сок томатный – 1 стакан, масло растительное – 50 г, чеснок – 1 зубчик, соль, перец – по вкусу

Гречку промыть, залить овощным бульоном и варить 15 мин. до готовности.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности.

Влить в кастрюлю с гречкой томатный сок (лучше свежевыжатый), положить нарезанный мелкими кубиками помидор, обжаренные лук и чеснок. Посолить, поперчить по вкусу. Дать покипеть 5 мин. и снять с огня.

Суп из топинамбура и помидоров

Топинамбур – 800 г, помидоры – 300 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 50 г, сметана – 100 г, чеснок – 4 зубчика, петрушка – 30 г, соль – по вкусу

Помидоры нарезать ломтиками и пожарить на растительном масле. Лук мелко порезать. Топинамбур нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле вместе с луком. Затем залить кипятком, добавить жареные помидоры и варить 15 мин. При подаче добавить зелень, чеснок и сметану.

Суп из топинамбура с тыквой

Молоко – 2 л, топинамбур – 500 г, тыква – 500 г, масло сливочное – 50 г, сок морковный – 100 г, соль – по вкусу

Тыкву и топинамбур нарезать кубиками и спассеровать на сливочном масле. Пассерованные овощи уложить в кастрюлю, залить кипящим молоком и прокипятить. При подаче на стол в каждую тарелку добавить по 20 г морковного сока, посолить по вкусу.

Суп из белых грибов на молоке

Грибы свежие – 200 г, масло сливочное – 20 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., желток яичный – 1 – 2 шт., молоко – 1 л, мука – 1 ст. ложка, сливки 20%-ные – 1/4 стакана, масло растительное – 1 – 2 ст. ложки, соль – по вкусу

Грибы пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, целую головку лука и морковь, разрезанную вдоль. Закрыть крышкой и тушить 30 – 40 мин. на небольшом огне. Затем влить стакан кипящей воды и кипятить еще 10 мин. Отдельно пожарить муку с маслом и влить в нее молоко. Вынуть из кастрюли с грибами лук и морковь, влить кипящее молоко, разведенное с мукой, и продолжать варить суп еще 15 мин. Посолить, заправить смесью яичного желтка, взбитого миксером со сливками, довести до кипения и подать к столу.

Суп из белых грибов с сыром

Свежие белые грибы – 500 г (или 100 г сушеных), картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., вермишель «паутинка» – 1/3 стакана, морковь – 1 шт., сыр тертый – 1/2 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 40 г

Грибы промыть, мелко нарезать и варить в 2 л кипящей воды.

Нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь обжарить в растительном масле. Картофель натереть на крупной терке и добавить в кастрюлю вместе с луком и морковью через 20 – 30 мин. после того, как грибы закипят. Проварить картофель 15 мин., посолить суп и добавить вермишель. Варить еще 3 – 5 мин. до готовности вермишели. Перед самым снятием с огня добавить тертый сыр и сливочное масло.

Подавать на стол со сметаной.

Суп с лапшой

Лапша – 20 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 10 г, масло сливочное – 5 г, бульон куриный – 300 г, зелень петрушки – 3 г, соль – 1 г

Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать соломкой. Слегка обжарить на сливочном масле.

Куриный бульон довести до кипения, положить обжаренные овощи, посолить, всыпать лапшу и варить, пока она не станет мягкой.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Крем-суп из свеклы

Свекла – 750 г,
лук репчатый – 2 шт.,
масло сливочное – 1 ст. ложка,
лавровый лист,
бульон мясной – 600 мл,
сок лимона,
сметана – 100 г,
веточка укропа,
соль

Вымойте свеклу и отваривайте в подсоленной воде около 30 мин. Выньте и обдайте холодной водой. Очистите и мелко нарежьте свеклу. Очистите лук и нарежьте его мелкими кубиками. Разогрейте на большой сковороде сливочное масло. Сначала поджарьте в нем лук до прозрачного состояния. Затем добавьте свеклу и потушите. Добавьте лавровый лист. Влейте мясной бульон, приправьте солью и перцем. Накройте суп крышкой и варите на слабом огне около 20 мин. Удалите лавровый лист. Подмешайте к супу лимонный сок. Затем сделайте из супа пюре с помощью миксера. Добавьте в суп по вкусу сметану и слегка перемешайте. Еще раз посолите и поперчите. Укроп вымойте, обсушите и отделите веточки от стеблей. Разлейте суп по тарелкам. По желанию добавьте в каждую тарелку понемногу сметаны. Украсьте ве-

точками укропа.

Суп-пюре из курицы

Курица – 150 г, морковь и корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 10 г, мука пшеничная – 10 г, яйцо (желток) – 1 шт., масло сливочное – 10 г, молоко – 100 г, гренки из пшеничного хлеба – 30 г, соль – 1 г, вода – 500 г

Сварить бульон из курицы с кореньями и луком. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо, а кости и кожу снова положить в кастрюлю с бульоном и варить еще 20 – 30 мин. Куриное мясо пропустить через мясорубку 2 – 3 раза. Муку смешать со сливочным маслом. Бульон процедить, затем довести его до кипения и положить измельченное куриное мясо. Опять довести бульон до кипения и, все время помешивая, класть в него маленькие кусочки масляно-мучной смеси. Затем влить в суп горячее молоко и посолить.

Готовый суп должен иметь густоту сливок.

Подавать на стол с гренками.

Чтобы приготовить очень питательный суп, нужно смешать яичный желток с 50 г кипяченого молока или сливок и, помешивая, постепенно вливать в готовый горячий суп.

Суп-крем из моркови

Морковь – 300 г, топинамбур – 300 г, лук-порей – 100 г, молоко – 1,5 л, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу

Морковь, топинамбур и лук-порей мелко нашинковать и потушить на сливочном масле до готовности. Протереть сквозь сито, посолить и тонкой струйкой влить молоко. При подаче к столу в каждую тарелку можно добавить гренки.

Суп-пюре из зеленого горошка

Горошек зеленый – 60 г, бульон – 200 г, молоко – 20 г, масло сливочное – 10 г, лук репчатый – 20 г, мука – 10 г, соль – 1 г, зелень петрушки – 3 г

Зеленый горошек вылущить и промыть. Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть сливочное масло в кастрюле, обжарить на нем измельченный лук, добавив муку и помешивая. Влить бульон, довести до кипения, положить зеленый горошек и сварить его до готовности, добавив соль.

Вынуть часть горошка, остальной протереть вместе с супом через сито или взбить в миксере. Вылить суп обратно в кастрюлю, положить вынутый горошек и довести до кипения. Влить горячее молоко, размешать и снять с огня.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

Суп-пюре из фасоли

Фасоль – 3 стакана, лук репчатый – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 4 шт., корень петрушки – 2 шт., мука пшеничная – 6 ст. ложек, масло подсолнечное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 4 – 5 веточек, вода – 1,5 л, соль – по вкусу

Подготовленную фасоль отварить. Нарезанные кубиками лук, коренья (сельдерея и петрушки), морковь отварить и протереть. Муку просеять, пассеровать с подсолнечным маслом, развести отваром и соединить с протертыми овощами. Полученную массу посолить и проварить 4 – 5 мин.

При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

К супу также можно подать гренки.

Щи из савойской капусты

Куриные потроха, крылышки и шейка – 500 г, капуста савойская – 300 г, лук-порей – 50 г, морковь – 50 г, соль – по вкусу, зелень петрушки

Куриные потроха залить водой и поставить варить, по готовности заправить пассерованной морковью, луком-пореем. Капусту нашинковать соломкой, забросить в кипящий бульон, дать прокипеть 1 мин.

Перед подачей к столу заправить щи зеленью петрушки.

Щи вегетарианские

Капуста белокочанная – 10 г, картофель – 50 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 5 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 15 г, вода – 400 г, соль – 1,5 г

Все овощи вымыть. Свежую капусту нарезать мелкими кубиками. Вскипятить воду в кастрюле, положить в нее капусту и варить под крышкой на слабом огне в течение 10 – 15 мин.

Лук измельчить и тушить в сливочном масле, добавив томатное пюре. Морковь и картофель очистить, морковь нарезать тонкими кружочками, а картофель – кубиками. Положить все подготовленные овощи в кастрюлю с капустой, посолить и варить до готовности.

Перед подачей на стол в тарелку со щами положить сметану.

Внимание! Овощи для супа нарезайте по возможности одинаковой толщины, чтобы при варке они одновременно доходили до готовности.

Щи зеленые

Мясо (говядина, телятина) – 100 г, картофель – 50 г, шпинат – 50 г, щавель – 50 г, морковь – 10 г, лук зеленый – 5 г, корень петрушки – 5 г, яйцо (желток) – 1/2 шт., сметана – 10 г, соль – 1 г

Сварить бульон из мяса или мясных костей и кореньев.

Щавель и шпинат перебрать, несколько раз промыть холодной водой. Положить их в посуду, залить небольшим количеством воды и потушить, закрыв крышкой. Затем протереть через сито.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кипящий бульон. Сварить его до готовности, добавить протертые щавель и шпинат и варить еще в течение 15 мин.

Сырой яичный желток растереть с 5 г сметаны и заправить готовый суп.

При подаче на стол в тарелку со щами положить оставшуюся сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно положить кусочек сваренного вкрутую яйца.

Щи с крапивой

Вода – 2 л, крапива свежая – 500 г, ботва свекольная – 200 г, шнитт-лук – 100 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 100 г, сок морковный – 120 мл, сметана – 4 ст. ложки, соль – по вкусу

Свекольную ботву и шнитт-лук промыть и мелко нарезать. Крапиву обдать кипятком и также мелко нарезать, смешать с остальной зеленью, пассеровать 3 мин. на растительном масле, добавить сметану и потушить еще 1 мин. Выложить пассерованную зелень в кастрюлю, высыпать туда же обжаренную на сковороде до золотистого цвета муку, хорошо размешать, залить кипятком, посолить и варить в течение 3 мин.

При подаче на стол добавить в каждую тарелку по 1 ст. ложке морковного сока и по 1 ст. ложке сметаны.

Щи из квашеной капусты

Говядина – 100 г, капуста квашеная – 80 г, картофель – 50 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, зелень петрушки – 3 г, зеленый лук – 3 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 15 г, вода – 500 г, соль – 1 г

Из мяса или мясных костей сварить бульон. Квашеную капусту перебрать, отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Если капуста очень кислая, промыть ее водой и отжать.

Очистить лук и морковь.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Лук слегка обжарить на сливочном масле, добавить натертую морковь, а затем томатное пюре и измельченную капусту. Накрыть сковороду крышкой и тушить овощи на слабом огне в течение 1,5 ч., периодически помешивая. Чтобы капуста не пригорела, подливать понемногу воды.

Картофель нарезать кубиками, положить в горячий процеженный бульон. Довести его до кипения и опустить тушеную капусту. Продолжать варить еще 30 мин.

Петрушку и зеленый лук промыть холодной кипяченой водой и мелко нарезать.

Готовые щи налить в тарелку и подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью петрушки и лука.

Щи из квашеной капусты с репой

Картофель – 200 г, капуста квашеная – 500 г, репа – 200 г, сельдерей (корень) – 200 г

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Отдельно от картофеля отварить в небольшом количестве воды квашеную капусту. Капусту закладывают в суп раньше, чем картофель, – она дольше варится. Репу и сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком. Заправить кипящий бульон с картофелем пассерованными овощами, прокипятить не более 3 мин. и соединить все с уже отваренной квашеной капустой.

При подаче на стол добавить размятый чеснок и укроп.

Ленивые грибные щи

Сухие белые грибы – 100 г, капуста – 500 г, лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 50 г, масло растительное – 70 г, мука – 2 ст. ложки, соль – по вкусу

Залив белые сухие грибы теплой водой, хорошо промыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить вариться на медленном огне 45 – 50 мин., пока грибы не станут мягкими. Соль добавить после закипания.

Свежую капусту нарезать крупно, ошпарить кипятком и тушить до мягкости с нарезанными кубиками репчатым луком, морковью и петрушкой. Добавить немного масла и залить грибным бульоном.

Разогреть на сковороде масло, добавить муку, перемешать и заправить капусту, добавить томатную пасту и развести процеженным грибным бульоном.

Отварные грибы тонко нашинковать, обжарить на масле, добавить в щи и варить 30 мин.

Борщ

Говядина – 100 г, капуста – 50 г, свекла – 80 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, пюре томатное – 5 г, петрушка – 3 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 15 г, сахар – 1,5 г, соль – 1 г, вода – 500 г

Сварить мясной бульон. Вымыть овощи, нашинковать тонкой соломкой свеклу и протушить ее на сливочном масле вместе с томатным пюре. Капусту, морковь и лук также нарезать соломкой и протушить, добавив соль, сахар и несколько ложек бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить в течение 15 мин.

Готовый борщ налить в тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

Борщ вегетарианский

Свекла – 80 г, капуста белокочанная – 30 г, картофель – 30 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 10 г, вода – 400 г, яйцо (желток) – 1/2 шт., сметана – 10 г, сахар – 2 г, соль – 1 г

Все овощи вымыть. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко нашинковать. Картофель нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить, положить в кастрюлю и потушить в сливочном масле. Затем добавить все подготовленные овощи и томатное пюре, залить 200 г кипятка и тушить в закрытой посуде в течение 30 мин., периодически помешивая. Когда овощи станут мягкими, влить еще 200 г кипятка, посолить, добавить сахар и варить борщ еще 10 мин.

Сырой желток растереть со сметаной и заправить этой смесью готовый борщ, налитый в тарелку.

Рассольник

Картофель – 75 г, огурцы соленые – 15 г, крупа (рис, перловая, овсяная) – 8 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 5 г, зелень укропа – 3 г

Крупу перебрать, тщательно промыть в теплой воде, а затем облить горячей. Сварить, как кашу, в отдельной посуде (соотношение крупы и воды – 1:3).

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать. Слегка обжарить лук и морковь на сковороде с маслом.

Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками.

Соленые огурцы очистить от кожицы (если она грубая) и нарезать ромбиками.

Вскипятить воду, опустить в нее картофель и снова довести до кипения. Затем добавить сваренную крупу (рис закладывать вместе с картофелем), обжаренные лук и морковь и нарезанные соленые огурцы. Варить на слабом огне в течение 15 – 20 мин.

Готовый рассольник налить в тарелку, положить сметану, посыпать измельченным укропом и подавать на стол.

Рассольник с почками

Говядина с косточкой – 500 г, почки говяжьи – 400 г, рассол огуречный – 1 стакан, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., картофель – 4 шт., крупа перловая – 150 г, масло растительное – 2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., черный перец горошком – 4 шт., зелень петрушки, соль, перец – по вкусу

Почки вымыть, залить холодной водой на 2 – 3 ч. Воду слить, почки промыть, вновь залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Еще раз слить воду вместе с пеной, промыть почки под сильной струей воды, положить в кастрюлю и варить на небольшом огне, добавив 1 лавровый лист и 2 горошины черного перца. Через 1,5 ч. достать почки из кастрюли, остудить, вырезать жировые прослойки.

Тщательно промытую говядину положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Добавить 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить по вкусу и варить на маленьком огне до готовности мяса, примерно 1 ч.

Мясо вынуть из кастрюли, выложить на блюдо и закрыть пищевой пленкой, чтобы не потемнело. Бульон процедить.

Перловую крупу перебрать, промыть в нескольких водах

и выложить в дуршлаг. Поставить дуршлаг с крупой на кастрюлю с кипящей водой и распаривать на среднем огне 30 – 40 мин.

Почки мелко порезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла в течение 5 мин.

Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, постоянно помешивая, до приобретения ими золотистого цвета. Зелень петрушки промыть, обсушить бумажным полотенцем, мелко нарезать и добавить к луку и моркови. Накрыть сковороду крышкой и тушить 5 мин.

Процеженный бульон вновь довести до кипения, убавить огонь до среднего. Аккуратно переложить в кастрюлю с бульоном обжаренные лук, морковь и зелень. Добавить обжаренные почки.

Картофель очистить. С огурцов снять кожицу. Картофель и огурцы нарезать недлинной соломкой.

Добавить в бульон нарезанный картофель, готовить на среднем огне 5 мин., затем добавить огурцы. Огуречный рассол процедить через марлю. Влить в кастрюлю с рассольником, накрыть крышкой и варить на маленьком огне 20 мин. Отварную говядину снять с косточки и нарезать небольшими кусочками. Положить в тарелки с рассольником по несколько кусочков мяса, зелень петрушки или укропа. Подавать со сметаной.

Уха по-днестровски

Рыба речная – 1 кг, корень петрушки – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., картофель – 7 шт., помидоры – 4 шт., масло сливочное – 50 г, лавровый лист – 2 шт., перец черный горошком – 5 шт., зелень петрушки – 50 г, соль – по вкусу, чеснок – 4 зубчика, перец сладкий – 2 шт.

Рыбу очистить и отделить от головы и костей, нарезать кусками, посолить и положить в прохладное место. Тем временем сварить бульон из отходов: плавников, головы, костей, хвоста. Бульон процедить, снова вскипятить и положить картофель и лук целиком, корень петрушки мелко порезать. Варить 20 мин., после чего положить куски рыбы, специи и варить еще 15 – 20 мин. За 5 мин. до готовности сладкий перец и помидоры натереть на терке, чеснок растолочь, все размешать и отжать через марлю в кастрюлю. Готовый суп заправить сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью.

Уха дворянская

Сиг – 500 г, налим – 500 г, окуни – 5 шт., ерши – 20 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1/3 шт., лук репчатый – 1 шт., укроп – 1 пучок, лавровый лист – 2 шт., перец горошком – 4 шт., соль, перец – по вкусу, лимон – несколько долек

Рыбу разделать: удалить из филе кости и снять кожу. Головы, кости и кожу, тщательно промыв, залить холодной водой, добавить очищенные корни петрушки и сельдерея, поджаренный лук, соль, перец и лавровый лист по вкусу и поставить варить, снимая пену, в течение 35 мин.

Рыбный бульон процедить, снова поставить на плиту, дать закипеть и опустить в уху поочередно рыбное филе, нарезанное на порционные куски. Сварившуюся рыбу вынуть из ухи и переложить в холодную соленую воду.

Уху процедить через мокрую салфетку и вскипятить еще раз. Перед подачей к столу положить в уху отваренное рыбное филе и посыпать рубленой зеленью укропа. К ухе отдельно подать дольки лимона.

Уха с фрикадельками

Рыба (судак или треска) – 100 г, лук репчатый – 5 г, корень петрушки или сельдерея – 10 г, яйцо – 1/4 шт., масло сливочное – 5 г, хлеб пшеничный – 15 г, вода – 400 г, соль – 1 г

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, срезать мясо с костей и кожи.

Из головы, костей и кожи сварить бульон (уху) с кореньями и луком. Варить на слабом огне в течение 1 ч.

Тем временем приготовить фрикадельки. Для этого замочить хлеб в молоке. Пропустить рыбное филе вместе с отжатым хлебом через мясорубку два раза. Добавить в рыбный фарш растопленное сливочное масло, взбитое яйцо, посолить и хорошо перемешать. Фарш разделить на равные части и сформовать из него небольшие, величиной с лесной орех, шарики (фрикадельки).

Готовую уху процедить через сито или два слоя марли, еще раз довести до кипения и опустить в нее фрикадельки. Варить на самом слабом огне в течение 10 – 15 мин. Налить уху в тарелку и подавать на стол.

Суп вермишелевый с кальмарами

Кальмары – 300 г, вермишель – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, масло растительное – 30 г, соль – по вкусу

Морковь нашинковать на крупной терке. Лук нарезать мелко. Свежезамороженные кальмары разморозить при комнатной температуре, обдать кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок, промыть холодной водой и нарезать очень тонкой соломкой. Спассеровать измельченные кальмары и овощи на растительном масле в течение 3 мин., залить все кипятком, довести до кипения, заправить вермишелью и варить до готовности вермишели. Вместо вермишели можно использовать домашнюю лапшу, готовящуюся по следующему рецепту: яйцо – 1 шт., вода – 2 ст. ложки, мука пшеничная – сколько замесится, соль – по вкусу.

На яйце и воде замесить густое тесто, выдержать (вылеживается) его не менее получаса и затем раскатать (чем тоньше, тем вкуснее будет лапша) и сразу же разрезать на лапшу. Опудренная мукой домашняя лапша может некоторое время храниться при комнатной температуре.

Суп овощной с кальмарами

Кальмары – 300 г, сельдерей черешковый – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, картофель – 300 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу

Кальмары разморозить, обдать кипятком, выдержать до остывания, освободить от пленок, промыть холодной водой, нарезать тонкой соломкой и спассеровать в течение 5 мин. на растительном масле. Морковь, сельдерей и репчатый лук нашинковать и спассеровать на растительном масле (обжаривая не более 2 – 3 мин.). Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи и кальмары.

Окрошка овощная

Хлебный квас или кефир – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук зеленый – 150 г, редис – 4 – 5 шт., огурцы – 4 шт., сметана – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., сахар – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, соль – по вкусу

Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить и почистить. Яйца мелко порубить и растереть с нашинкованным луком и горчицей. Влить квас. Подготовленные овощи нарезать кубиками и положить в заправленный квас. Свежие огурцы можно заменить солеными грибами. Можно приготовить овощную окрошку на кефире.

Окрошка с цветной капустой

Кефир – 500 г, вода кипяченая – 500 г, капуста цветная – 500 г, морковь – 100 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки, сельдеря – 10 г, соль – по вкусу

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Морковь отварить в небольшом количестве воды, предварительно нарезав кружочками или кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать ломтиками. Смешать цветную капусту, морковь и яйца, залить разбавленным водой кефиром, посолить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея.

Окрошка мясная

Говядина отварная – 200 г, телятина жареная – 200 г, 1 жареный или отварной рябчик или 1/2 курицы, ветчина или отварной язык – 200 г, укроп или петрушка – 20 г, квас – 2 л, яйца – 3 шт., огурцы – 5 шт., сметана – 100 г, эстрагон, лук зеленый – по вкусу, соль, сахар, горчица и хрен – по вкусу

Отварную говядину, жареную телятину, отварную курицу или рябчика, ветчину, язык нарезать мелкими кубиками. Кубиками нарезать свежие или соленые огурцы и отваренные вкрутую яйца. Зеленый лук и зелень мелко порубить. Все заготовленные продукты сложить в супницу или салатник и заправить по вкусу солью, сахаром, готовой горчицей, тертым хреном и сметаной, залить квасом.

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.