

Первые блюда являются основой правильного и сбалансированного питания. В книге вы найдете рецепты вкусных горячих и холодных супов, которые прекрасно подойдут не только для повседневного обеда или ужина, но и для праздничного застолья. Традиционные первые блюда грузинской, итальянской, испанской, украинской кухни, ароматные мясные супы, наваристые борщи и нежные овощные крем-супы. Пошаговые рецепты, доступные ингредиенты и невероятно вкусный результат!

Свекольник
Уха
Украинский борщ
Харчо
Крем-суп из шампиньонов
Французский луковый суп
Минестроне
Тыквенный крем-суп

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4664-5



9 786171 246645

Горячие и холодные

СУПЫ • БОРЩИ

Вкусно и просто



Горячие и холодные
СУПЫ • БОРЩИ
Вкусно и просто





УДК 641.5
Г71



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

ISBN 978-617-12-4664-5

- © Depositphotos: SPH / Andrey_Kuzmin, обложка, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

СУПЫ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Суп с фрикадельками из говядины

300 г говядины, 500 г картофеля, 75 г моркови, 100 г лука, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 л бульона, щепотка черного перца, зелень и соль по вкусу

Для фрикаделек мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец, тщательно перемешать и сформовать небольшие шарики. В бульон положить нарезанный картофель, варить до полуготовности. Заправить мелко нарезанными пассерованными луком и морковью, добавить фрикадельки, соль, перец и довести до готовности. При подаче посыпать суп зеленью по вкусу.

Суп из говядины с яблоками

300 г говядины, 200 г зеленых яблок, 200 г помидоров, 100 г лука, 1 ст. л. муки, 30 г петрушки, 1,5 л воды, соль по вкусу

Говядину залить водой, довести до кипения, снять пену, варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать. Бульон процедить. Из яблок удалить сердцевину, нарезать ломтиками и добавить в бульон. Варить на среднем огне 5—7 минут.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить муку и помидоры. Тушить 3 минуты под крышкой. Лук и помидоры положить в бульон с яблоками, довести до кипения, посолить. Подавать с кусочками мяса, посыпав зеленью петрушки.

Суп со свиной и луком-пореем

500 г свинины, 300 г картофеля, 100 г репчатого лука, 300 г лука-порея, 150 г моркови, 150 г корня сельдерея, 100 г сладкого перца, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. риса, 3 л воды, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Мясо залить водой, добавить луковицу целиком, довести до кипения, снять пену, варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать, слегка обжарить. Бульон процедить, луковицу удалить. Морковь и сельдерей нарезать соломкой, порей — полукольцами, перец — кубиками, картофель — брусочками. Положить мясо в горячий бульон. Пассеровать морковь и сельдерей до мягкости, добавить порей и жарить еще 2 минуты. В кипящий бульон положить картофель и рис, варить на маленьком огне 5 минут. Добавить сладкий перец, соль, варить 10 минут. Положить морковь, сельдерей, лук-порей и лавровый лист, довести суп до готовности. Добавить измельченный чеснок и дать настояться 10 минут. Перед подачей лавровый лист удалить.

Суп с курицей и говяжьим языком

200 г куриного филе, 300 г отварного говяжьего языка, 250 г шампиньонов, 100 г лука, 100 г плавленого сыра, 150 мл сливок, 20 г укропа, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. муки, 3 ст. л.

растительного масла, 2,5 л воды, 5—7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

Курятину залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить черный перец горошком и варить 40 минут. Мясо вынуть. На растительном масле пассеровать лук, добавить нашинкованные грибы и жарить 5 минут. Посыпать мукой, черным молотым перцем, заправить горчицей и сливками, перемешать. Полученную зажарку добавить в кипящий куриный бульон, варить 2—3 минуты. Курятину нарезать кусочками, вернуть в бульон. Добавить нашинкованный короткой соломкой язык и кусочки плавленого сыра. Варить до полного растворения сыра, посолить и заправить мелко нарубленной зеленью укропа. Перед подачей дать настояться 10—15 минут.

Суп с фрикадельками и кабачками

400 г помидоров, 200 г кабачков, 200 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 100 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, 2 лавровых листа, 5—7 горошин черного перца, соль по вкусу

Для фрикаделек: 300 г мясного фарша, 2 ст. л. риса, щепотка соли

Лук, морковь, чеснок нарезать, обжарить на растительном масле 2—3 минуты. Добавить нарезанные ломтиками кабачки и сладкий перец, тушить на небольшом огне 5 минут. Затем добавить к овощам нарезанные кубиками помидоры, тушить 5 минут. В кастрюле вскипятить воду, положить нарезанный картофель, довести до кипения. Добавить в кастрюлю тушеные овощи, варить суп 10 минут. Положить лавровый лист и перец горошком. Для фрикаделек залить

рис кипятком и оставить на 20 минут. Затем воду слить, соединить рис с фаршем, посолить и хорошо вымешать. Сформовать фрикадельки, положить в суп. Варить до готовности, около 10 минут.

Суп из баранины

400 г баранины, 700 г картофеля, 100 г риса, 100 г лука, 75 г моркови, 200 г свежих помидоров или 1 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. растительного масла, 3 л воды, красный перец, зелень и соль по вкусу

Баранину нарезать кусочками и обжарить. Затем добавить нашинкованный соломкой лук, красный перец, соль, а через некоторое время — нарезанную мелкими кубиками морковь и пассеровать 5—7 минут. Добавить нарезанные помидоры или томат, пассеровать еще 5—10 минут. Влить бульон, добавить рис, картофель, нарезанный крупными кубиками, и варить до готовности. При подаче суп посыпать перцем и зеленью по вкусу.

Мясной суп с кукурузой

400 г мяса, 150 г лука, 200 г помидоров, 100 г консервированной кукурузы, 300—400 г картофеля, 2 л воды, 1 лавровый лист, черный перец горошком и соль по вкусу

Обжарить нарезанные мелкими кусочками мясо, лук, помидоры, залить водой, довести до кипения. В кипящий бульон добавить кукурузу и варить на медленном огне 30 минут. Положить в суп нарезанный кубиками картофель, посолить, варить 15 минут. Затем добавить лавровый лист, черный перец горошком, соль и варить еще 2 минуты.

Суп с фрикадельками и пшеном

500 г картофеля, 2 ст. л. пшена, 100 г лука, 75 г моркови, 50 г петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу
Для фрикаделек: 350 г мясного фарша, 1 ст. л. с горкой молотых сухарей, черный перец, соль по вкусу

В кастрюле вскипятить воду. Всыпать нарезанный картофель, довести до кипения, варить 3—5 минут. К фаршу добавить сухари, соль, перец, тщательно вымесить. Сформовать небольшие фрикадельки, положить в кастрюлю к картофелю, довести до кипения, снять пену и варить 3 минуты. Всыпать пшено, варить 5 минут. Лук мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке, пассеровать 5 минут. Выложить морковь с луком в суп, варить 10 минут. Подавать, посыпав зеленью.

Суп с фрикадельками и морской капустой

250 г морской капусты, 300—400 г картофеля, 75 г моркови, 100 г лука, 2 отварных яйца, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, молотый черный перец, соль по вкусу
Для фрикаделек: 300 г мясного фарша, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей, черный перец, соль по вкусу

В кипящую воду всыпать нарезанный картофель, довести до кипения, снять пену. Лук и морковь мелко нарезать, поджарить на растительном масле 7—10 минут. Фарш соединить с яйцом, сухарями, перцем, солью. Сформовать фрикадельки, добавить в суп, довести до кипения, снять пену. Всыпать промытый рис, после закипания добавить

нарезанную морскую капусту, варить 5 минут. Добавить зажарку, посолить, положить лавровый лист, перец горошком и варить суп до готовности. Дать настояться 10 минут под крышкой и разлить по тарелкам. При подаче положить в каждую порцию половинку яйца.

Суп со свиной и морской капустой

300—400 г свинины, 300 г картофеля, 150 г маринованной морской капусты, 200 г лука, 75 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. сметаны, 3 л воды, черный перец, соль по вкусу

Мякоть свинины отделить от костей, нарезать тонкими брусочками, обжарить. Добавить морскую капусту, нарезанные соломкой морковь и лук, тушить еще 10—15 минут. Из костей сварить бульон, положить в него нарезанный брусочками картофель, варить 15—20 минут. Добавить тушеные продукты, соль, перец и варить до готовности. При подаче заправить суп сметаной.

Говяжий суп с курагой

500 г филе говядины, 150 г кураги, 300 г картофеля, 75 г моркови, 100 г лука, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. топленого масла, 3 л воды, черный перец горошком, соль по вкусу

Говядину залить водой, довести до кипения, снять пену. Бульон посолить и варить на слабом огне до готовности мяса. Затем мясо вынуть и нарезать ломтиками, бульон процедить. Картофель, морковь, лук нарезать. Бульон довести до кипения, положить картофель, варить 10—15 минут. Слегка обжарить морковь и лук. Добавить томатную пасту, тушить 7 минут. Выложить обжаренные овощи

в суп, варить до готовности. Добавить в суп говядину, нарезанную соломкой курагу, черный перец горошком, соль, довести до кипения. Дать настояться 20 минут.

Говяжий суп со свеклой и гречкой

500 г говядины, 3 ст. л. гречки, 100 г свеклы, 150 г соленых огурцов, 75 г моркови, 100 г лука, 50 г укропа или петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 70 г сметаны, 3 л воды, 1 лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Мясо залить водой, положить специи, варить при небольшом кипении, снимая пену, около 1,5 часа. Мясо вынуть, разобрать на кусочки и вернуть в бульон. На масле пассеровать лук. Добавить тертую морковь, обжарить. Положить тертые огурцы без кожуры и тушить 3—5 минут. Добавить свеклу, томатную пасту, специи и жарить все вместе 3 минуты. В кипящий бульон всыпать гречку, варить 5 минут. Положить жареные овощи и варить до готовности. Посолить, заправить зеленью и снять с огня. Подавать со сметаной.

Свекольник с ветчиной

400—500 г вареной ветчины, 200 г свеклы, 150 г моркови, 200 г лука, 3—4 ст. л. томатной пасты, 50—70 г сливочного масла, 50 г петрушки, 150 г сметаны, 2,5 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Ветчину нарезать ломтиками. Нарезанные соломкой свеклу, морковь, лук тушить в масле с добавлением томатной пасты и небольшого количества воды. Выложить тушеные

овожи в кастрюлю с кипящей водой, добавить соль, перец, лавровый лист и варить до готовности. Перед подачей заправить суп сметаной и украсить зеленью, в каждую тарелку положить ломтик вареной ветчины.

Свекольник с бараниной и говядиной

300 г бараньей грудинки, 200—300 г говядины, 300 г свеклы, 400—500 г картофеля, 100 г фасоли, 100 г лука, 150 г моркови, 200 г свежих яблок, 2 зубчика чеснока, 50 г петрушки и укропа, 100 г сметаны, 3,5 л воды, 1 лавровый лист, 1—2 ст. л. сахара, черный перец, соль по вкусу

Мясо выложить в глубокую кастрюлю, залить водой, варить до готовности. Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать. Протушить нарезанные кубиками картофель, морковь и лук. Мелко нарезать баранью грудинку и тушить ее с натертой на терке свеклой. Отварить фасоль. В кипящий бульон выложить тушеную баранину и овощи, добавить вареную фасоль, специи и варить до готовности. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанное яблоко, растертый чеснок, сахар и соль. Перед подачей в каждую тарелку положить кусочки говядины, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Суп свекольный с фрикадельками

200 г свеклы, 75 г моркови, 60 г корня петрушки, 100 г лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 100 г сметаны, 3 л мясного бульона, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Для фрикаделек: 300 г мясного фарша, 100 г лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сухарей, черный перец, соль по вкусу

В фарш из говядины или нежирной свинины положить мелко нарезанный лук, яйцо, влить немного бульона или воды, добавить соль, перец, измельченные сухари. Полученную массу хорошо вымесить, затем влажными руками сформовать небольшие шарики (фрикадельки). Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, измельчить на терке. В мясной бульон положить нарезанные и обжаренные с добавлением томата морковь, лук, корень петрушки, опустить фрикадельки и варить до готовности. Суп посолить, заправить поджаренной мукой, разведенной небольшим количеством бульона, положить подготовленную свеклу, соль, лавровый лист, дать закипеть. При подаче заправить сметаной.

Суп из говядины с плавленым сыром

500 г говядины, 200 г плавленого сыра, 300 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 3 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 30 г петрушки, 200 мл молока, 1 ст. л. картофельного крахмала, 4 ст. л. растительного масла, 1,5 л говяжьего бульона или воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Фарш посолить, поперчить и обжарить. Картофель, морковь, лук и сельдерей нарезать одинаковыми кубиками. Лук, морковь, сельдерей обжарить на среднем огне 5—7 минут. Добавить картофель, жарить 3 минуты. Фарш и овощи залить бульоном и варить на слабом огне до готовности картофеля. Ввести сыр, перемешать до его полного растворения. Влить горячее молоко, посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения, добавить разведенный в небольшом объеме воды крахмал, варить 5 минут. Добавить очень мелко нарезанный чеснок. Подавать, присыпав зеленью петрушки.

Мясной суп с рисом

500 г мяса, 150 г риса, 300 г картофеля, 200 г лука, 75 г моркови, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 100 г зеленого горошка, 50 г укропа и петрушки, 2,5—3 л воды, лавровый лист, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Мясо разрезать на порционные куски и залить водой. После закипания снять пену, варить 25 минут на слабом огне. Всыпать промытый рис, варить 10 минут. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Лук мелко нарезать, пассеровать на масле, добавить натертую морковь, измельченный чеснок, молотый перец и томатную пасту, тушить 5 минут. Положить в суп зеленый горошек, жаренку и варить до готовности. Всыпать измельченную зелень, добавить лавровый лист, дать настояться 5 минут.

Суп из двух видов мяса с клецками

150 г свинины, 350 г курятины, 120 г корня петрушки, 100 г лука, 75 г моркови, 50 г грибов, 100 г сладкого перца, 150 г помидоров, 100 г муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 30 г петрушки, 1,5 л воды или бульона, черный молотый перец, соль по вкусу

Снять жир со свинины, мясо курицы отделить от костей. Мясо нарезать небольшими кубиками. Лук мелко нарезать. Морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками, сладкий перец, помидоры и грибы — небольшими кусочками. Мясо обжарить, добавить лук, морковь, корень петрушки и грибы, перемешать, жарить в течение 2—3 минут. Добавить сладкий перец и помидоры, тушить

на среднем огне 15 минут. В кастрюлю с бульоном или водой выложить тушеные овощи с мясом. Добавить соль, перец, варить до готовности. Из муки, щепотки соли, яйца и 1 ч. л. воды замесить крутое тесто. Сделать клецки и отварить их в подсоленной воде. Готовые клецки обжарить на сливочном масле. Подавать суп с клецками, украсив свежей зеленью петрушки.

Сливочный суп с фрикадельками из телятины

300 г фарша из телятины, 400 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 30 г укропа или петрушки, 200 мл сливок, 2 л воды, черный перец, соль по вкусу

Картофель нарезать кубиками, залить водой, варить 10 минут. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить в суп. Смешать фарш с яйцом, солью, перцем. Сформовать фрикадельки, выложить в суп, варить 10—15 минут. Добавить сливки, соль, перец, варить 3 минуты. Всыпать рубленую зелень и снять с огня.

Картофельный суп с мясом

500 г мяса, 800 г картофеля, 75 г моркови, 120 г корня петрушки, 100 г лука, 50 г укропа или петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 3 л воды, лавровый лист, перец и соль по вкусу

Мясо залить водой, довести до кипения, снять пену, варить до готовности. Мясо вынуть и нарезать кусочками. Морковь, корень петрушки и лук нарезать ломтиками, поджарить. Картофель нарезать кубиками, положить

вместе с поджаренными кореньями и луком в кипящий бульон, добавить соль, лавровый лист, перец и варить в течение 25—30 минут. При подаче в суп положить мясо, посыпать измельченным укропом или петрушкой.

Суп из индейки с овощами

300 г индейки, 300 г картофеля, 120 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 40 г корня сельдерея, 30 г лука-порей, 3 ст. л. риса, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 70 мл сливок, 2 л воды, 1 ст. л. красной сушеной паприки, 1 ст. л. сушеного базилика, щепотка майорана, черный и душистый перец горошком, соль по вкусу

Отварить мясо в 2 л воды с добавлением целой моркови, целой луковицы, корня сельдерея, черного и душистого перца горошком. Бульон процедить, овощи удалить. Оставшиеся морковь и репчатый лук нашинковать соломкой, лук-порей измельчить. Картофель нарезать брусочками, шампиньоны — тонкими ломтиками. Пассеровать репчатый лук до золотистого цвета, добавить морковь, пассеровать до мягкости. Бульон довести до кипения, всыпать рис и варить после закипания 5 минут на слабом огне. Добавить картофель и пассерованные овощи, варить 5 минут. Добавить грибы, лук-порей, измельченный чеснок, пряности, варить 10—15 минут. Влить сливки, прогреть.

Суп из курятины с овощами

500 г курятины, 300 г картофеля, 250 г кабачков, 100 г брюссельской капусты, 100 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка, 75 г моркови, 50 г укропа и петрушки, 3 л воды,

1 лавровый лист, 5—7 горошин черного перца, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу

Курятину залить холодной водой и варить 50 минут на маленьком огне, снимая пену. Овощи нарезать кубиками. Курицу вынуть из бульона, немного остудить. Бульон процедить. Положить в бульон морковь и довести до кипения. Всыпать картофель и вновь довести до кипения. Добавить брюссельскую капусту, проварить 2 минуты. Положить цветную капусту, варить 2 минуты. Заложить кабачки, снять пену. Всыпать горошек и довести до кипения. Отварную курятину отделить от костей, добавить в суп. Посолить, положить специи и довести до кипения. Снять с огня и дать настояться 15 минут. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Куриный суп с красным перцем

300 г курятины, 400 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 60 г корня петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны, 50 г укропа и петрушки, 2 л воды, 1 лавровый лист, ½ ч. л. красного перца, соль по вкусу

Из курятины сварить бульон, мясо вынуть, нарезать порционными кусочками. Морковь, лук, корень петрушки шинковать соломкой и пассеровать. В приготовленный куриный бульон добавить картофель, нарезанный кубиками, и варить до полуготовности. Затем положить пассерованные корни, добавить красный перец и соль. За 5 минут до окончания варки заправить лимонным соком, положить лавровый лист. Подавать суп с кусочками курицы, перед подачей заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп с куриными сердечками, гречкой и грибами

350 г куриных сердечек, 300 г шампиньонов, 2—3 сушеных гриба, 3 ст. л. гречневой крупы, 400—500 г картофеля, 100 г лука, 2 л воды, 1 ст. л. сушеной зелени укропа и петрушки, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль по вкусу

Сердечки очистить от лишнего жира и прожилок, промыть, залить холодной водой. Добавить сушеные грибы и варить около 1 часа, снимая пену. В кипящий бульон всыпать промытую гречку, довести до кипения. Добавить нарезанный картофель, варить 10 минут. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить нашинкованные шампиньоны и тушить до испарения жидкости. Грибы с луком выложить в суп и варить еще 7 минут. Добавить соль, перец, сушеную зелень, лавровый лист.

Куриный суп с имбирем

1 куриная тушка, 500 г картофеля, 150 г моркови, 120 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 50 г лука-порея, 1 ч. л. тертого свежего имбиря, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г петрушки, 2 л воды, соль по вкусу

Куриную тушку, целую морковь, корень петрушки и сельдерея залить водой, варить на медленном огне до готовности, слить бульон. Овощи удалить, курицу отложить. Оставшуюся морковь и лук-порей мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, выложить в кипящий бульон. Картофель нарезать кубиками, добавить в бульон, довести до кипения, посолить. Всыпать тертый имбирь, варить до готовности овощей на слабом огне. При подаче положить в каждую порцию мясо и посыпать измельченной петрушкой.

Куриный суп с грибами

1 куриная тушка, 300—400 г картофеля, 250 г шампиньонов, 2—3 сушеных гриба, 100 г лука, 75 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, 5—7 горошин черного перца, сушеная зелень петрушки, соль по вкусу

Сварить куриный бульон, добавив сушеные грибы. Готовую курицу и грибы вынуть из бульона, нарезать. Бульон процедить. Лук измельчить, морковь и шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить все вместе на растительном масле. Картофель очистить, нарезать, выложить в кипящий бульон. Добавить нарезанное куриное мясо, обжаренные лук, морковь, грибы, специи, сушеную зелень петрушки и соль, варить 15 минут.

Суп с куриной печенью и ветчиной

100 г куриной печени, 100 г ветчины, 100 г помидоров, 100 г лука, 2 зубчика чеснока, 50 г макаронных изделий небольшого размера, 20 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 л куриного бульона, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Лук и чеснок измельчить, печень промыть и нарезать небольшими кусочками, ветчину — соломкой. Помидоры нарезать маленькими кусочками. В кастрюле обжарить лук и чеснок до прозрачности. Добавить помидоры и тушить 3 минуты. Затем в кастрюлю выложить печень и ветчину, слегка обжарить (до изменения цвета печени). Влить бульон, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Затем всыпать в кастрюлю макароны, посолить и варить до готовности. За несколько минут до окончания

варки добавить лавровый лист. Подавать суп, посыпав зеленью и перцем.

Суп с печенью и гречневыми фрикадельками

250 г куриной печени, 200 г картофеля, 75 г моркови, 100 г лука, 4 ст. л. растительного масла, 30 г петрушки, 2,5 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу
Для фрикаделек: *70 г гречневой крупы, 1 яйцо, 3 ст. л. пшеничной или гречневой муки, черный перец, соль по вкусу*

Гречневую крупу сварить до полуготовности. Яйцо слегка взбить, добавить гречку, муку, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки, обвалять в муке. Куриную печень нарезать небольшими кусочками, обжарить 3—5 минут. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками. Жарить овощи на растительном масле 5—6 минут. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду добавить лавровый лист, соль, выложить картофель и варить 10 минут на среднем огне. Добавить обжаренные овощи и куриную печень, довести до кипения. Положить гречневые фрикадельки, молотый перец, варить 3—4 минуты. Добавить зелень и дать настояться 10—15 минут.

Суп с курицей в горшочках

300 г куриного филе, 400 г картофеля, 200 г капусты, 150 г моркови, 100 г лука, 50 г укропа или петрушки, 2 л воды, сливочное масло, черный перец, соль по вкусу

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, картофель — кубиками, капусту — соломкой, морковь — кру-

жочками, лук — полукольцами. В смазанные растопленным сливочным маслом горшочки положить слоями: филе, картофель, морковь, лук, капусту. Залить горячей водой, добавить соль, перец и поставить в духовку, нагретую до 200 °С, на 35 минут. Готовый суп подать в горшочках, посыпав измельченной зеленью.

Яичный суп на курином бульоне

7 куриных яиц, 3 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 2 л куриного бульона, 1 лавровый лист, зелень петрушки и соль по вкусу

Сырые яйца взбить и тонкой струйкой влить в кипящий бульон, непрерывно перемешивая. Добавить лавровый лист, варить, перемешивая, 2 минуты. В порционные тарелки положить нарезанную свежую зелень и чеснок, добавить тертый сыр, налить горячий суп. Подавать с гренками из пшеничного хлеба.

Суп с курицей и плавленым сыром

500 г курицы, 700 г картофеля, 5 ст. л. риса, 100 г лука, 150 г моркови, 2 отварных яйца, 200 г плавленого сыра, 70 г сливочного масла, 50 г укропа и петрушки, 3 л куриного бульона, черный перец, соль по вкусу

Сварить куриный бульон, процедить, мясо нарезать порционно. Отварные яйца нарубить, плавленый сыр натереть на терке. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, пассеровать 5 минут. Выложить морковь с луком в бульон, довести до кипения. Добавить картофель, нарезанный кубиками, и рис. За 5—10 минут до готовности

картофеля и риса положить в суп рубленые яйца и сыр. Когда картофель и рис будут готовы, добавить мясо, нарезанную зелень, соль и перец.

Куриный суп с рисом

500 г курятины, 100 г риса, 100 г моркови, 120 г корня петрушки, 100 г лука, 50 г петрушки и укропа, 2 ст. л. растительного масла, 2 л воды, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Курицу, нарезанную порционными кусками, залить водой и варить до готовности с добавлением специй. В подготовленный куриный бульон положить рис, варить до готовности. Добавить пассерованные коренья и лук, посолить, довести до кипения. При подаче положить в каждую порцию мясо и посыпать зеленью петрушки.

Суп с курицей и яблоками

½ куриной тушки, 200 г яблок, 200 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. риса, 1,5 л воды, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, соль по вкусу

Курятину залить водой, довести до кипения. Снять пену, добавить перец горошком, уменьшить огонь до среднего и варить 30 минут. За 5—7 минут до окончания варки бульон посолить. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — мелкой соломкой, картофель — брусочками, чеснок измельчить. Обжарить лук, добавить морковь и чеснок, готовить, перемешивая, 5 минут. Курицу вынуть из бульона, разобрать. Мясо нарезать кусочками. В кипящий бульон засыпать картофель, довести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Добавить промытый рис,

варить еще 5 минут. Яблоки без кожуры натереть на крупной терке, припустить с небольшим количеством бульона в течение 3 минут. Добавить в суп за жарку и куриное мясо, варить на слабом огне 5 минут. Добавить яблочную массу, лавровый лист, соль и варить еще 5 минут.

Куриный суп с яичными блинчиками

300 г куриного филе, 200 г картофеля, 75 г моркови, 100 г лука, 3 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 2,5 л воды, черный перец, соль по вкусу

Сварить куриное филе в подсоленной воде, нарезать на небольшие кусочки, вернуть в бульон. Добавить картофель, нарезанный кубиками. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать маленькими кубиками, обжарить, добавить в суп и варить 15 минут. Яйца взбить с небольшим количеством соли и перца, вылить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить с двух сторон как блины. Яичные блинчики слегка остудить, нарезать соломкой, добавить в суп, довести до кипения. Снять с огня и дать настояться 10 минут.

Свекольник с куриными потрохами

600 г куриных потрохов, 200 г свеклы, 500—600 г картофеля, 200 г лука, 150 г моркови, 50 г петрушки или укропа, 3 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 3 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Сварить потроха в глубокой кастрюле с половиной нормы моркови и лука, процедить бульон и нарезать потроха. Нарезать свеклу соломкой, тушить до готовности. Оставшиеся

лук и морковь нашинковать, слегка обжарить. Выложить в бульон нарезанный картофель, довести до кипения. Добавить тушеную свеклу и пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист, варить до готовности. Перед подачей заправить сметаной, положить в каждую тарелку потроха, обильно посыпать зеленью.

Сырный суп с брокколи и куриными фрикадельками

200 г брокколи, 400 г картофеля, 75 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г сладкого перца, 200 г плавленого сыра, 1 ст. л. растительного масла, 1,5 л куриного или овощного бульона, лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Для фрикаделек: 250 г фарша из куриного филе, 100 г лука, 100 г укропа и петрушки, 1 яйцо, соль, перец по вкусу

К фаршу добавить соль, перец, измельченный лук, всыпать мелко нарезанную зелень, вбить яйцо. Фарш тщательно вымесить, поставить в холодное место на 15—20 минут. Морковь и корень сельдерея нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле до полуготовности. Брокколи разделить на небольшие соцветия. Перец нарезать тонкой соломкой. Из охлажденного фарша сформовать небольшие фрикадельки. Бульон довести до кипения, всыпать картофель, нарезанный брусочками, варить на маленьком огне 10 минут. Добавить в суп фрикадельки, сладкий перец, жарку и брокколи, варить 3 минуты. Положить в суп сыр, перемешать до его полного растворения, добавить лавровый лист, перец, соль и варить до готовности.

СУПЫ С ГОРОХОМ И ДРУГИМИ БОБОВЫМИ

Суп гороховый

500 г мяса, 200 г гороха, 100 г лука, 75 г моркови, 60 г корня петрушки, 50 г зелени укропа и петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 3 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить 90 минут. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить, положить в суп, добавить соль и специи, варить 15—20 минут. Подавать с гренками, приготовленными из белого хлеба, посыпав зеленью.

Гороховый суп с беконом

300 г бекона или копченой грудинки, 400 г гороха, 200 г картофеля, 100 г лука, 150 г моркови, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. сушеной зелени укропа и петрушки, 3 л воды, черный перец, соль по вкусу

Горох залить холодной водой и оставить на ночь, перед варкой воду слить. Добавить в кастрюлю с горохом 3 л воды,

варить на слабом огне 45—60 минут. В сковороде на среднем огне поджарить нарезанный бекон, добавить нарезанный лук, жарить 5 минут на среднем огне. Затем добавить измельченный чеснок, морковь, нарезанную кубиками, тушить до мягкости. Картофель крупно нарезать, положить в суп, довести до кипения. Добавить тушеные овощи с беконом, сушеную зелень, варить 15 минут или до готовности гороха. Добавить черный перец и соль по вкусу.

Гороховый суп с курицей и грибами

300 г куриного филе, 150 г шампиньонов, 200 г картофеля, 100 г гороха, 100 г лука, 75 г моркови, 1 ч. л. горчичного порошка, 3 ст. л. растительного масла, 30 г петрушки, 3 л воды, черный перец, соль по вкусу

Предварительно замоченный горох варить вместе с куриным филе в подсоленной воде 30 минут. Филе вынуть, нарезать на небольшие кусочки, вернуть в суп. Картофель нарезать кубиками, положить в суп, варить 15 минут. Морковь натереть на терке (или нарезать маленькими кусочками), репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Обжарить овощи, добавить нарезанные грибы, горчицу и тушить на слабом огне 5 минут. Переложить готовые овощи в суп, добавить соль и перец. Варить суп до готовности, дать настояться. При подаче посыпать свежей зеленью.

Гороховый суп с яблоками и черносливом

400 г копченых свиных ребер или бараньей грудинки, 200 г бекона или других копченых мясных продуктов, 150 г гороха, 400 г картофеля, 200 г яблок, 50 г чернослива, 100 г лука,

75 г моркови, 100 г корня сельдерея, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 3 л воды, 2 лавровых листа, черный перец и соль по вкусу

Горох замочить на 6 часов. Ребрышки разрезать на куски, залить холодной водой и варить до готовности, вынуть, снять мясо с костей, нарезать, бульон процедить. Картофель и яблоки нарезать ломтиками. Чернослив разделить на половинки. Измельченный лук обжарить до золотистого цвета, добавить нарезанные соломкой морковь и сельдерей, пассеровать 7 минут. Положить томат и тушить 5—7 минут. В бульон положить горох и варить почти до готовности. Добавить картофель и обжаренное с беконом мясо, довести до кипения, варить 5 минут на среднем огне. Добавить тушеные овощи, чернослив, яблоки, лавровый лист и варить суп еще 10 минут. В конце приготовления всыпать соль и перец.

Гороховый суп с копчеными ребрышками и сосисками

600—800 г копченых ребрышек, 100 г копченой грудинки, 3 сосиски, 250 г гороха, 500 г картофеля, 30 г зеленого лука, 100 г сметаны, 3 л воды, черный перец, соль по вкусу

Горох предварительно отварить до готовности. В подсоленную воду положить копченые ребрышки, варить на среднем огне 1 час. Копченую грудинку нарезать соломкой, сосиски — кружочками. Вынуть ребрышки из бульона, добавить в кастрюлю отваренный горох, варить 20 минут. Положить в суп нарезанный картофель, мясо с копченых ребрышек, сосиски, грудинку, соль, перец и варить 20 минут. Подавать со сметаной и рубленым зеленым луком.

Гороховый суп с колбасой

200 г сушеного гороха, 100 г докторской колбасы, 100 г лука, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г петрушки, 1,5 л воды, соль и черный молотый перец по вкусу

Горох заранее замочить, залить свежей холодной водой, отварить до мягкости, воду слить. Горох измельчить до однородности. Соединить пюре с отваром, положить нарезанную колбасу, довести до кипения. Добавить обжаренный лук с мукой, посолить, поперчить и варить до готовности. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гороховый суп с тыквой

500 г говядины, 300 г любых копченостей, 50 г сушеных грибов, 400 г гороха, 400 г тыквы, 100 г лука, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 3,5 л воды, 1 лавровый лист, молотый красный и черный перец, соль по вкусу

Мясо залить водой, добавить сушеные грибы. Варить на небольшом огне 1,5 часа, снимая пену. Мясо и грибы вынуть, нарезать, бульон процедить. Полученным бульоном залить предварительно промытый и замоченный горох, варить 40—50 минут. На растительном масле пассеровать лук. Добавить произвольно нарезанные копчености, по щепотке красного и черного перца, обжарить. Выложить нарезанную средними кубиками тыкву, жарить, перемешивая, 5 минут. Добавить томатную пасту и тушить еще 5 минут. Выложить тушеную тыкву с копченостями в суп, добавить мясо, грибы, приправить лавровым листом и солью, варить 5 минут.

Куриный суп с бобовым ассорти

300 г курятины, 200 г любых бобовых (фасоль, горох, чечевица, бобы, нут и др.), 100 г лука, 75 г моркови, 20 г укропа, 2 л воды, 5—7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль по вкусу

Бобовые замочить на 8—10 часов. Курятину залить водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей, разобрать на волокна. Бульон процедить, мясо вернуть в бульон. В отдельной кастрюле отварить бобовые, откинуть на дуршлаг и промыть. Лук мелко нарезать, пассеровать 5 минут, добавить тертую морковь, жарить 5 минут. В бульон добавить бобовые, лук и морковь. Довести до кипения, посолить, добавить перец, лавровый лист, измельченный укроп и варить 10 минут.

Суп с бобами и копчеными ребрышками

400 г говяжьих или телячьих ребрышек, 300 г копченых свиных ребрышек, 200 г бобов, 400 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 50 г зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 3 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

В кастрюлю положить говяжьи ребрышки и предварительно замоченные бобы. Залить водой, довести до кипения, снять пену и варить 1 час. Добавить копченые свиные ребрышки, варить 20 минут. Всыпать картофель, нарезанный кубиками. Лук и морковь измельчить, обжарить в течение 5 минут на растительном масле, выложить в суп. Посолить, добавить перец и лавровый лист, варить до готовности. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Куриный суп с горохом и лапшой

500 г куриного филе, 200 г гороха, 100 г лапши, 100 г лука, 75 г моркови, 1 ст. л. растительного масла, 3 л воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Горох замочить на несколько часов. В кастрюлю положить филе, всыпать горох, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении 1,5—2 часа, до готовности гороха. Добавить мелко нарезанные и обжаренные на растительном масле лук и морковь, варить 5 минут. Всыпать лапшу, посолить, добавить специи и варить до готовности.

Гороховый суп в горшочках

500 г мяса, 200 г гороха, 500 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. томатной пасты, 50 г укропа и петрушки, 3 л воды, черный перец и соль по вкусу

Мясо (по 2—3 куска на порцию) варить в течение 30—40 минут в духовке в порционных горшочках вместе с предварительно замоченным горохом. Добавить нарезанный чеснок, мелко нашинкованный репчатый лук, натертую на терке морковь, нарезанный кубиками картофель, перец, соль и томатную пасту, варить еще 40 минут. Подавать в той же посуде, добавив измельченную зелень.

Суп с фрикадельками и горохом

400 г мяса, 70 г риса, 1 яйцо, 150 г гороха, 400 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 200 г помидоров, 2 ст. л. растительного масла, 2 л бульона, черный перец и соль по вкусу

Горох предварительно отварить до готовности. Мясо пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, припущенный до полуготовности рис, соль, перец, тщательно перемешать и сформовать фрикадельки. Выложить их в кипящий бульон, добавить крупно нарезанный картофель, варить 15 минут. Затем добавить отваренный горох, пассерованные морковь, лук, помидоры, приправить солью и перцем, варить 5 минут.

Гороховый суп с охотничьими колбасками и сыром

200 г гороха, 5 охотничьих колбасок, 100 г плавленого сыра, 300 г картофеля, 100 г лука, 75 г моркови, 50 г зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 3 л воды, 5 горошин черного перца, соль по вкусу

В кипящую подсоленную воду всыпать горох, варить 30 минут, постоянно снимая пену. Добавить нарезанный картофель, соль, перец, варить 20 минут. Репчатый лук измельчить, морковь натереть на терке, обжарить вместе до готовности, добавить нарезанные кружочками колбаски. В суп положить обжаренные овощи с колбасками, плавленый сыр, варить до полного расплавления сыра. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Суп с машем или чечевицей

300 г говядины, 80 г риса, 80 г маша или чечевицы, 400 г картофеля, 100 г лука, 20 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 2 л бульона, черный перец, соль по вкусу

Мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжарить вместе с луком, нашинкованным соломкой, добавить соль, перец,

залить бульоном и довести до кипения. Положить в суп маш или чечевицу, довести до кипения, варить на слабом огне. Когда бобовые набухнут, всыпать рис, добавить нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности. При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп с чечевицей, шпинатом и колбасой

200 г сыровяленой колбасы, 300 г чечевицы, 2 стебля сельдерея, 150 г шпината, 100 г лука, 75 г моркови, 200 г помидоров, 1,5 л куриного бульона, специи, соль по вкусу

Обжарить колбасу, нарезанную соломкой, со специями. Добавить мелко нарезанные морковь, репчатый лук и стебли сельдерея, жарить на среднем огне 5—8 минут. Выложить к овощам мелко нарезанные помидоры, тушить до мягкости. Влить горячий куриный бульон, всыпать чечевицу, довести до кипения. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и варить до готовности чечевицы, 15—20 минут. Добавить шпинат, посолить, варить 2 минуты. Дать настояться 5 минут.

Суп со шпинатом и чечевицей

100 г зеленой чечевицы, 200 г шпината, 100 г лука, 100 г помидоров, 75 г моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 л овощного бульона или воды, 1 лавровый лист, черный перец, соль по вкусу

Бульон довести до кипения, выложить чечевицу, варить на слабом огне около 20 минут. Мелко нарезать шпинат и лук, натереть на терке морковь, помидоры нарезать кубиками. Обжарить в масле лук, добавить морковь и поми-

доры, посолить и тушить на слабом огне 2 минуты. Затем добавить шпинат, тушить 3 минуты. В чечевичный суп положить тушеные овощи, добавить соль, перец, лавровый лист и варить еще 5 минут.

Суп из консервированного зеленого горошка

300 г консервированного зеленого горошка, 100 г лука-поррея, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л сметаны, 1 л бульона, соль по вкусу

Стебель лука-поррея нарезать тонкими колечками и обжарить на сливочном масле в кастрюле с толстым дном. Добавить 200 г зеленого горошка, влить бульон, варить 10—15 минут. Затем измельчить суп до состояния пюре, протереть через сито, довести до кипения и снять с огня. Добавить оставшийся зеленый горошек и сметану.

Суп с консервированной фасолью и колбасой

800 г консервированной белой фасоли в собственном соку, 300 г варено-копченой колбасы, 200 г капусты, 200 г лука, 150 г моркови, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1,5 л куриного бульона, черный перец, соль по вкусу

Мелко нарезать лук, морковь и чеснок. Тонкими кусочками нарезать сельдерей, нашинковать капусту, мелко нарезать колбасу. В кастрюлю с растительным маслом выложить сельдерей, морковь и лук, жарить 8 минут. Добавить чеснок и колбасу, жарить 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, положить фасоль и капусту, варить суп еще 25 минут на слабом огне. В конце приготовления добавить соль и перец.

Суп с копчеными ребрышками и гороховыми фрикадельками

500 г копченых свиных ребер, 200 г гороха, 500 г картофеля, 75 г моркови, 2 стебля сельдерея, 1 зубчик чеснока, 30 г петрушки, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 л воды, лавровый лист, черный и душистый перец, соль по вкусу

Замочить горох на 3—4 часа, затем залить водой в соотношении 1:2 и варить до готовности. В воду положить копченые свиные ребра, варить 1 час. Ребра вынуть, отделить мясо, мелко нарезать. Нарезать картофель, сельдерей и половину моркови, положить в кастрюлю с бульоном. Добавить кусочки мяса, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности картофеля. Отваренный горох измельчить в пюре, добавить оставшуюся морковь, натертую на терке, измельченный зубчик чеснока, соль, перец, перемешать. Всыпать муку и еще раз перемешать. Сформовать фрикадельки, обжарить до золотистого цвета. При подаче в каждую тарелку положить гороховые фрикадельки, посыпать зеленью.

Суп с консервированной фасолью и кукурузой

400 г консервированной фасоли, 160 г консервированной кукурузы, 100 г лука, 200 г сладкого перца, 3 зубчика чеснока, 20 г петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 50 мл сливок, 1,5 л бульона, черный перец, соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами, болгарский перец — полосками. Обжарить лук, перемешивая. Добавить нарезанный перец и жарить 7 минут. Добавить фасоль, кукурузу, измельченный чеснок, залить горячим бульоном или водой,

чтобы тесто начало отставать от стенок кастрюли. Тесто немного охладить, добавить взбитые яйца и хорошо перемешать. В слегка подсоленный кипяток чайной ложкой опустить небольшие клецки и варить до тех пор, пока они не всплывут. Достать клецки шумовкой, охладить и выложить в суп.

Клубничный суп

250 г клубники, 100 г макарон, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сахара, 750 мл воды

Отложить немного клубники для украшения. Остальную клубнику отварить в воде, а затем протереть через сито. Муку тщательно перемешать со сметаной. Полученной смесью заправить ягодное пюре, добавить сахар и довести до кипения. Отдельно в слегка подсоленной воде отварить макароны до полуготовности. Затем добавить макароны в ягодную смесь и охладить. При подаче добавить тонкие ломтики клубники и, по желанию, сметану, взбитую с сахаром в пену.

Десертный холодный суп «Апельсиновое молоко»

200 мл апельсинового сока, 6 ст. л. сгущенного молока, бисквитное печенье, кружочки апельсина для украшения

Взбить блендером сгущенное молоко и апельсиновый сок до получения нежной пенообразной массы. Охладить. Перед подачей добавить в суп кружочки апельсина, тертые или поломанные на небольшие кусочки бисквиты. По желанию печенье можно подать отдельно.

Суп из красной смородины с творожными клецками

200 мл сока красной смородины, 1 л воды, 1—2 ст. л. сахара, 1 ст. л. картофельного крахмала

Для клецек: 300 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. пшеничной муки, сахар, соль по вкусу

Воду с сахаром вскипятить, добавить крахмал, разведенный соком. Прогреть и охладить. Творог смешать с яйцом, солью, сахаром, мукой. Из массы сформовать круглые или продолговатые клецки, опустить в кипящую, немного подсоленную воду и варить на слабом огне. Когда клецки всплывут, достать их шумовкой, выложить на мелкое блюдо и, когда они совсем остынут, положить в суп из ягодного сока.

Суп яблочный с перловкой

200 г яблок, 2 ст. л. перловой крупы, 1 ст. л. картофельного крахмала, 1,5 л воды, щепотка корицы, гвоздика, цедра апельсина и сахар по вкусу

В большом количестве воды отварить перловую крупу, воду слить, кашу промыть холодной кипяченой водой. Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, нарезать яблоки ломтиками. Сердцевины проварить в воде, отвар процедить, добавить сахар и пряности, вскипятить. Ломтики яблок опустить в отвар, довести до кипения. Загустить картофельным крахмалом, разведенным холодной водой, снова довести до кипения. Разлить суп в порционные тарелки, положить в каждую сваренную перловку.

Абрикосовый суп

200 г сушеных абрикосов, 4 ломтика белого хлеба, 1 л воды, цедра лимона, сахар, соль по вкусу

Абрикосы хорошо вымыть в теплой воде. Положить в кастрюлю, залить водой, добавить цедру лимона, белый хлеб (без корки). Когда хлеб размокнет и абрикосы станут мягкими, добавить сахар и соль по вкусу. Подавать суп горячим или холодным с печеньем.

Суп фруктовый по-пятигорски

750—800 г свеклы, 2 ст. л. риса, 500 г яблок, 80 г изюма, 3 ст. л. сахара, 500 мл свекольного отвара, 200 мл яблочного сока

Свеклу отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кусочками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа, настой слить и сохранить. Рис сварить до готовности. Изюм тщательно промыть, залить горячей водой на 15 минут. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и нарезать ломтиками. В приготовленный свекольный настой добавить сахар, яблочный сок, яблоки, изюм, отварной рис.

Горячий суп с шоколадом и соком

100 г шоколада, 4 яичных желтка, 4 ст. л. сахарной пудры, щепотка ванилина, 500 мл сока малины или клубники, 500 мл воды

Воду с шоколадом вскипятить. Яичные желтки растереть с сахарной пудрой и ванилином. В растертую массу долить

немного горячей жидкости, хорошенько перемешать. Вылить массу в кастрюлю с шоколадной водой, добавить сок и прогреть, не давая закипеть. Горячий суп подавать с пирожными бeze или печеньем. Для приготовления печенья можно использовать оставшиеся яичные белки.

Сладкий суп с манной кашей

500 мл фруктового сока, 500 мл воды, 1 ст. л. картофельного крахмала, сахар по вкусу

Для манной каши: 500 мл молока, 100 г манной крупы, 1 ч. л. сливочного масла, цедра лимона, 2 ст. л. сахара, соль по вкусу

Молоко вскипятить, добавить цедру лимона, сахар, соль, всыпать манную крупу. Перемешивая, варить кашу до загустения. Вылить в смазанную маслом посуду или на поднос. Остывшую кашу разрезать на квадратики или треугольники. Сварить кисель из воды, сока, сахара и крахмала. Охладить, налить в порционные тарелки и в каждую положить порции манной каши.

Суп сладкий с клецками

400 г яблок, 100 г чернослива, 4 ст. л. сахара, лимонная кислота и корица на кончике ножа, 600 мл воды

Для клецек: 4 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, соль по вкусу

В кипящую воду положить сахар, промытый чернослив, очищенные и нарезанные яблоки и варить 20—25 минут. За 10 минут до готовности ввести клецки из крутого теста, а потом корицу и лимонную кислоту. Подавать со сметаной.

Суп с фруктами и взбитыми сливками

450 г яблок, 200 г ржаного хлеба, 250 мл сливок, 1 л воды, по 3 г корицы и лимонной кислоты, сахар по вкусу

Сухари из ржаного хлеба залить кипятком и оставить для набухания, затем настой слить, а размокшие сухари протереть через сито. Отварить в воде с сахаром свежие очищенные яблоки, протереть. Хлебную массу развести охлажденным фруктовым отваром до консистенции жидкой сметаны. Суп заправить лимонной кислотой и молотой корицей, добавить взбитые сливки.

Дынный суп

1 мускатная дыня, 400 мл свежесжатого апельсинового сока, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка корицы, несколько листочков мяты

Дыню очистить, нарезать кубиками. Влить 100 мл апельсинового сока, измельчить блендером в пюре. Добавить лимонный сок, корицу и оставшийся апельсиновый сок. Накрыть суп из дыни крышкой и охлаждать в холодильнике 1 час. Украсить при подаче мятой.

Тыквенный крем-суп

600 г тыквы, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 2—3 ст. л. сливок, щепотка корицы, соль по вкусу

Тыкву очистить от кожуры, тщательно вымыть. Нарезать небольшими кубиками (2—3 см). Залить водой, чтобы тыква была полностью покрыта, довести до кипения,

посолить. Варить на слабом огне под крышкой до готовности (20—30 минут). Сковороду разогреть на среднем огне. Растопить сливочное масло. Аккуратно перемешивая, всыпать муку. Не переставая перемешивать, поджарить муку на масле до кремового оттенка (7—10 минут). Когда тыква сварится, воду слить. Добавить сахар и пюрировать тыкву блендером. Всыпать обжаренную муку. Все тщательно перемешать блендером. Кастрюлю поставить на огонь. Суп, непрерывно перемешивая, довести до кипения. Добавить в тыквенный крем-суп сливки, корицу и снова тщательно перемешать.

Суп из вишни с рисом

300 г вишни, 4—5 ст. л. риса, 100 г сахара, 1 л воды

Вишню промыть, вынуть косточки. Косточки залить горячей водой, положить сахар, вскипятить и процедить. В полученный отвар всыпать рис, варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки добавить очищенную вишню.

Суп из свежих фруктов с рисом

150 г груш, 100 г персиков, 100 г яблок, 100 г мякоти дыни, 50 г риса, 50 г сметаны, 1 л воды, сахар по вкусу

Очистить яблоки, груши и персики. Срезанную кожуру залить горячей водой, варить 5—10 минут, дать настояться 20 минут, процедить. В отвар положить сахар, нарезанные ломтиками яблоки и груши, варить 5—10 минут. Затем добавить нарезанные персики и дыню, довести до кипения. Подавать с отварным рисом, сметаной или сливками.

СОДЕРЖАНИЕ

Супы из мяса и птицы.....	3
Супы с горохом и другими бобовыми.....	23
Супы с крупами и овощами.....	42
Супы с лапшой и изделиями из муки.....	46
Овощные и грибные супы.....	63
Супы-пюре и крем-супы.....	69
Постные супы.....	90
Рыбные супы и уха.....	110
Борщи.....	132
Борщи и супы со щавелем, шпинатом, крапивой.....	156
Кулеши.....	165
Солянки.....	168
Рассольники.....	176
Щи и капустняки.....	193
Супы разных кухонь мира.....	200
Холодные супы.....	253
Сладкие супы.....	308

Популярне видання

**Гарячі й холодні супи, борщі
Смачно та просто**

(російською мовою)

Укладач
КУЗЬМИНА Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. Г. Фадеєва*

Підписано до друку 25.01.2018.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 16,8.
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Популярное издание

**Горячие и холодные супы, борщи
Вкусно и просто**

Составитель
КУЗЬМИНА Ольга

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *О. В. Супронюк*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. Г. Фадеева*

Подписано в печать 25.01.2018.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 4000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT