

# 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 нашинкованной 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 вымешать. 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 жарку, 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 свиной, 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 свиной 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.