
Блюда СТОЛОВЫХ СССР

РЕЦЕПТЫ ПО ГОСТУ



Людмила Дубровская

**Блюда столовых СССР.
Рецепты по ГОСТу**

«Издательские решения»

Дубровская Л. А.

Блюда столовых СССР. Рецепты по ГОСТу / Л. А. Дубровская —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903237-9

Советские столовые — один из непоколебимых стереотипов. Комплексный обед на пластиковом разносе — это всегда первое, второе и компот... Для желающих вспомнить «светлое прошлое» в сборнике рецептов найдется и компот из сухофруктов, и куриный суп с лапшой, и мясные котлеты... Давайте вспомним рецепты самых популярных блюд советской кухни. Они ведь такие вкусные, правда?

ISBN 978-5-44-903237-9

© Дубровская Л. А.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Первые блюда | 6 |
| Фасолевый суп Крестьянский1 | 6 |
| Ингредиенты на шесть порций | 6 |
| Пошаговое приготовление | 6 |
| Солянка сборная мясная2 | 8 |
| Солянка рыбная3 | 9 |
| Свекольник4 | 10 |
| Щи зеленые с яйцом5 | 11 |
| Куриный суп с лапшой6 | 12 |
| Ингредиенты | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 13 |

Блюда столовых СССР Рецепты по ГОСТу

Составитель Людмила Александровна Дубровская

ISBN 978-5-4490-3237-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Первые блюда

Фасолевый суп Крестьянский¹

Несложный рецепт крестьянского фасолевого супа домашней кухни пошагово с фото. Легко приготовить дома за 30 мин. Содержит всего 169 килокалорий.



Ингредиенты на шесть порций

- Фасоль – 300—500 г (по вкусу)
- Картофель – 2—3 шт. (по вкусу)
- Вода – 3 л
- Рис – 0,25 стакана
- Лук репчатый – 1 шт.
- Морковь – 1—2 шт.
- Мука пшеничная – 1 ст. л.
- Растительное масло – 30 г
- Соль – по вкусу
- Перец – 0,25 ч. л.
- Зелень – по вкусу

Пошаговое приготовление

- Ингредиенты для фасолевого супа перед Вами.

¹ <https://postila.ru/post/57430862>

- С вечера помыть и замочить фасоль. Затем отварить до готовности, приблизительно 50—60 минут.
- Картофель почистить, помыть и нарезать на кубики.
- Почистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками, морковь соломкой или натереть на крупной терке.
- Рис промыть.
- В другой кастрюле вскипятить воду, добавить фасоль. Довести до кипения. В кастрюлю к готовой фасоли добавить картофель, рис, половину моркови и лука. Варить 20 минут.
- Разогреть сковороду, налить растительное масло. Обжарить до золотистого цвета вторую часть моркови и лука, помешивая, на среднем огне 4—6 минут.
- Добавить муку, тушить, помешивая, 1 минуту.
- Добавить зажарку в суп. Посолить и поперчить по вкусу. Варить фасолевый суп с зажаркой 5—10 минут.
- Помыть и нарезать мелко зелень.
- Добавить зелень в суп.
- Крестьянский фасолевый суп готов. Приятного аппетита!

Солянка сборная мясная²



Мясо жирное – 500 г, колбаса, сосиски, ветчина – 250 г, лук – 2 шт., томат-паста – 2 ст. л., сметана – 100 г, лимон – по вкусу, огурцы соленые – 150—200 г, соль – по вкусу, перец – по вкусу, лавровый лист – 1 шт., петрушка – по вкусу.

Приготовьте из жирного мяса крепкий бульон. Обжарьте в растительном масле мясные продукты. Залейте обжаренные мясные продукты бульоном. Добавьте пассерованный в растительном масле с добавлением томатной пасты лук.

Нарежьте соломкой соленые огурцы и выложите в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, соль, перец. Подавайте к столу со сметаной, лимоном, зеленью.

² <http://domovyk.com/ru/news/16/full/4333/>

Солянка рыбная³



Скумбрия мороженая – 2 шт., картофель – 3—4 шт., морковь – 1 шт., огурцы соленые – 2—3 шт., лук репчатый – 1 шт., маслины – 100 г, томатная паста – 2 ст. л., лимон – по вкусу, соль – по вкусу, перец черный горошек – 5—7 шт., лавровый лист – по вкусу, растительное масло – 30 г, зелень – по вкусу.

Разморозить скумбрию, отрезать голову, вычистить кишки и черную пленку. Хорошо промыть. Разрезать на порционные куски. Посолить и перемешать.

Поставить на огонь в кастрюле 2,5 л воды. Вскипятить.

Картофель нарезать кубиками, лук и морковь – тонкой соломкой. Нарезать кубиками соленые огурцы. В кипящую воду добавить картофель. Варить около 15 минут. Добавить в кастрюлю рыбу. Варить 10 минут.

Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить лук и морковь. Тушить на среднем огне, помешивая, 2—3 минуты. Затем добавить огурцы. Перемешать. Тушить 2—3 минуты. В сковороду выложить томатную пасту. Перемешать томат, добавить 100 г бульона из кастрюли. Тушить на самом маленьком огне 5—7 минут. Выложить зажарку в кастрюлю. Посолить, добавить лавровый лист и перец горошком.

Накрыть крышкой. Варить рыбную солянку на самом маленьком огне 10 минут. Незадолго до готовности в кастрюлю положить маслины вместе с соком. Снять с огня. Дать рыбной солянке постоять 15—20 минут. Подавать с зеленью и сметаной.

³ https://joycook.ru/recipe/solyanka-rybnaya_125606

Свекольник⁴



Свекла – 1 шт. крупная, лимон 1 шт., на одну порцию: огурец – 2 шт., зеленый лук, яйцо – 2 шт., йогурт или сметана – 2 ст. л.

Натираем свеклу на крупной терке, складываем в кастрюлю, заливаем холодной водой и ставим на средний огонь. Когда суп начнет закипать, делаем маленький огонь, накрываем крышкой и варим 10 мин. (до готовности свеклы). Выключаем огонь, добавляем в суп сок 1 лимона и хорошо перемешиваем. Оставляем суп остывать, а затем ставим его в холодильник на 2—3 часа.

Перед подачей нарезаем яйца и огурцы кубиками и мелко режем лук. Раскладываем все по тарелкам, наливаем суп и добавляем ложку кислого йогурта или сметаны.

⁴ <https://www.edimdoma.ru/retsepty/44899-holodnyy-svekolnik>

Щи зеленые с яйцом⁵



Мяса говяжьего – 150 г, 1 яйцо, сметаны – 40 г, масла сливочного – 10 г, муки пшеничной – 5 г, щавеля – 100 г, шпината – 120 г, лука репчатого – 20 г, лука зеленого – 10 г, петрушки (зелень) – 5 г.

Из мяса и воды сварить бульон. Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку.

Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 10—15 минут. Перед подачей к столу в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить другой съедобной зеленью (листьями редиса, молодой крапивы и т. п.).

⁵ <https://otvet.mail.ru/question/12723841>

Куриный суп с лапшой⁶



Ингредиенты

*2 окорочка или 3 куриных бедрышка, 3 средних картошки, 1 небольшая морковь, 1 маленькая луковица, соль, 1 лавровый лист, пучок зелени петрушки, укропа.
Для лапши: 100 г муки, 1 яйцо, щепотка соли, 0,5 ч. л. подсолнечного масла.*

Из мяса варим бульон.

А тем временем займемся приготовлением домашней лапши. Настоящая яичная лапша готовится совсем без воды, только на яйцах. Запомните пропорцию: на 1 яйцо – 100 г муки. Одной порции лапши как раз хватает на 3 литра супа.

Муку просеиваем горкой, чуть солим, делаем углубление и вбиваем туда яйцо. Можно замешивать на столе или в миске.

Перемешиваем тесто ложкой, затем продолжаем месить руками. Чтобы тесто не прилипло, слегка смазываем руки подсолнечным маслом. Вымешивать следует долго – 5—10 минут, чтобы тесто сделалось однородным, эластичным – тогда его можно будет тонко раскатать, и оно не порвется.

Завернуть тесто в пищевую пленку и положить на 15—20 минут в тепло.

Пока тесто «отдыхает», а курица варится, помоем и очистим овощи для супа. Нарежем кубиками картошку, кружочками – морковь, лук измельчим.

Тонко раскатать тесто и оставить его на 10 минут, чтобы подсохло.

А тем временем положим в суп картошку, морковь и лук, посолим, перемешаем и снова накроем крышкой. Варим на медленном огне.

⁶ <http://domovyk.com/ru/news/16/full/2786/>

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.