

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



пароварка
обеда

Сергей Павлович Кашин

Пароварка. Обеды

Серия «Еще вкуснее и проще»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8106721
Пароварка. Обеды: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07321-3

Аннотация

Вкусные, красивые, полезные и низкокалорийные кушанья из пароварки легко готовятся и хорошо усваиваются. В этой книге вы найдете оригинальные рецепты приготовления сытных и вкусных обедов на пару!

Содержание

Супы и борщи	4
Бульон куриный классический	5
Русская похлебка с перловой крупой	6
Рассольник русский с гусиными потрохами	7
Суп овощной	8
Красный фасолевый суп	9
Суп-пюре гороховый	10
Летний суп из щавеля	11
Суп-пюре из курицы	12
Сырный суп-пюре	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

С. П. Кашин

Пароварка. Обеды

Супы и борщи

Супы и борщи – традиционное первое обеденное блюдо во многих кухнях мира. В жидких горячих блюдах содержатся в растворенном виде вещества, необходимые для секреции пищеварительных желез, поэтому суп или борщ подготавливает пищеварительную систему человека к усвоению более тяжелой пищи – вторых и третьих блюд.

На пару можно приготовить супы-пюре, заправочные супы, борщи на овощном или мясном бульоне. Заправку в паровые супы можно заранее обжаривать отдельно, а можно опускать непосредственно в бульон перед началом варки.

Бульон куриный классический

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ тушки курицы, 2 морковки, 2 яйца (сваренных вкрутую), по 3 веточки петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на четыре части, положить в емкость. Добавить нарезанную кружками морковь, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый бульон добавить мелко нарезанную зелень, в каждую тарелку положить по кусочку курицы и половинке разрезанного вдоль яйца.

Русская похлебка с перловой крупой

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 2 картофелины, 200 г капусты белокочанной, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок укропа, 1 $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде. В это время нашинковать капусту, очистить и нарезать кубиками морковь и картофель, лук измельчить. Выложить перловую крупу в емкость, добавить овощи, залить горячей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую похлебку добавить измельченный укроп.

Рассольник русский с гусиными потрохами

Ингредиенты

1 кг гусиных потрохов, 2 луковицы, 2 морковки, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 2 столовые ложки перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 2 лавровых листа, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Потроха тщательно вымыть и мелко нарезать, довести на огне до кипения и снять пену. Выложить потроха в емкость, добавить подготовленные овощи. Положить лавровый лист, залить все бульоном и огуречным рассолом, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Суп овощной

Ингредиенты

1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины (среднего размера), 100 г капусты белокочанной, 100 г капусты цветной, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 1 болгарский перец, 1 помидор, 5–6 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, вода, сметана, соль.

Способ приготовления

Все овощи нарезать небольшими кусочками, капусту белокочанную тонко нашинковать, а цветную разобрать на соцветия и положить в емкость. Посолить, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый суп добавить зеленый горошек и измельченную зелень. Можно подавать на стол со сметаной.

Красный фасолевый суп

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг мякоти телятины, 5 картофелин (среднего размера), 1 луковица, 1 $\frac{1}{2}$ стакана красной фасоли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного молотого перца, 1 столовая ложка томатной пасты.

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить на 2–3 часа. Телятину нарезать небольшими порционными кусками и сложить в емкость.

Сверху выложить кубики картофеля, целую луковицу и фасоль, добавить томатную пасту, посолить, поставить на среднюю решетку в пароварку. В готовый суп добавить красный перец.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг свинины (отварной, с косточкой), 200 г свиной грудинки (копченой), 4 стакана свиного бульона, 1 стакан половинок гороха, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины, 200 г ржаных сухариков (мелких), соль.

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и вместе с косточкой положить в емкости. Выложить туда нарезанную кубиками копченую грудинку, замоченный горох, нарезанные кубиками морковь и картофель, целую луковицу.

Залить бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Летний суп из щавеля

Ингредиенты

2 пучка щавеля, 4 картофелины (среднего размера), 3 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

В емкость с холодной водой сложить нарезанный щавель и кубики картофеля.

Поставить емкость на среднюю решетку в пароварку на 25 минут.

Вынуть емкость, добавить измельченную зелень, посолить, поставить в пароварку еще минут на десять.

При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

1 курица, 1 вилок цветной капусты, 6 желтков (сваренных вкрутую), $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 стакан сухариков из белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Курицу отварить до полуготовности, разрезать на 6 порционных частей и сложить в емкость. Желтки размять вилкой.

Добавить к курице разобранную на соцветия капусту, желтки, сливки и соль. Залить бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Сырный суп-пюре

Ингредиенты

400 г плавленого сыра, 2 луковицы, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль.

Для гренек: 4 ломтика белого хлеба для тостов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и мелко нарезать; корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Переложить овощи в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить натертый крупно сыр, посолить и поставить в пароварку еще на 20 минут. В это время приготовить тосты в тостере или обжарить хлеб на сковороде.

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.