

ВАЛЕНТИНА ИЛЬЯНКОВА И АЛЕКСАНДР КОРЕНЮГИН



КУХНЯ СССР  
ЕДА  
ВЫХОДНОГО ДНЯ  
Часть 1



12+

Валентина Ильянкова

**Кухня СССР. Еда  
выходного дня. Часть 1**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Ильянкова В. М.**

Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 1 / В. М. Ильянкова —  
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Кулинарная книга «Еда выходного дня» состоит из нескольких частей. Первая часть книги предлагает рецепты первых блюд и гарниров к ним. Супы и прочие жидкие блюда мы всегда по праву именовали первыми блюдами. Основания для такого названия аргументированы и убедительны – очередность подачи, несомненная польза для организма, наследственная предрасположенность к жидким блюдам. Вместо кусочка хлеба к первому блюду книга предлагает многочисленные и разнообразные по своему составу и вкусу гарниры. Балуйте себя и свою семью сытной и полезной едой, создавайте семейный альбом рецептов, передавайте их по наследству.

© Ильянкова В. М., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

Предисловие	5
Суп в постный день	10
Рассольники, солянки, харчо	18
Супы калорийные	22
Суп-крем	29
Супы-пюре	37
Конец ознакомительного фрагмента.	40

**Валентина Ильянкова,  
Александр Коренюгин  
Кухня СССР. Еда выходного дня. Часть 1**

**Предисловие**





Замечательно, когда семья имеет свои традиции! Праздничные или выходные дни просто необходимо проводить в кругу семьи – походы на природу, театры и кино, какие-то мероприятия... Главное, своим, семейным коллективом от «мала до велика» с последующим обсуждением и мнением каждого, но это уже можно дома, за семейным столом с блюдами собственного приготовления. Кто из семьи (мама или папа) будет домашним шеф-поваром, это совсем неважно. Важно другое – все члены семьи имеют свои обязанности в приготовлении еды и создании





собственных рецептов, которые затем становятся любимыми, семейными и традиционными. Кулинарным творчеством можно заниматься самостоятельно, но это иногда чревато испорченным настроением от невкусного блюда и загубленными продуктами. Конечно, лучше изучать рецепты по какой-то книге, усовершенствовать их, вносить свои, семейные нотки.

Первая часть данной книги «Еда выходного дня» посвящена «первым блюдам» и гарнирам к ним. Супы... Горячие и холодные, пюре и кремы, щи, борщи и солянки. Нет, перечислить все варианты супов просто невозможно, их множество, тем более по вкусам и составам.



Наверное, все согласится с тем, что даже дважды приготовить суп одинакового вкуса очень сложно. Должны быть традиции и навыки – ингредиенты, пряности, травы, калорийность.

Как-то так сложилось, что к первым блюдам мы обычно подаем хлеб. Но изначально, во времена создания рецептов хлеба, это было самостоятельное блюдо, отдельная еда – ломоть

хлеба, присыпанный солью или с куском сала зачастую заменял основное блюдо. В данной книге вместо традиционного ломтика хлеба предложены многочисленные варианты гарниров к первым блюдам – блины, пирожки, пельмени, заливные пироги, фрикадельки, галушки, кнель... и снова, всего не перечислить.

Создавайте кулинарные шедевры и одновременно свои, семейные кулинарные записки и книги. Это и будут ваши традиции и наследие, которое вы передадите своим потомкам. Поверьте, это бесценное наследие.

По вашим рецептам потомки будут готовить домашнюю еду и вспоминать ваши слова, ваши трудолюбивые руки и особую атмосферу любви и дружбы в вашей семье.



Приготовленная на собственной кухне еда и домашний стол, это именно то, что объединяет семью в единое целое. Семейный очаг без накрытого к трапезе стола гореть не может. Готовьте еду сами, учите своих детей строить и беречь семью.



Супы, рассольники, солянки, уха

## Суп в постный день

### Из моркови и лука

200 гр моркови, 100 гр репчатого лука, стебель зеленого лука, по 1 столовой ложке пасты из помидоров и моркови, 2-3 столовые ложки растительного масла, 20-30 гр вермишели «паутинка», пучок пряных трав для бульона, 700 мл воды, соль, пряности для овощей по вкусу.



В воду опустить травы, варить на медленном огне около 15 минут, травы вынуть из бульона. Морковь и лук очистить. Морковь натереть на овощной терке, лук нарезать полосками. В сковороде разогреть масло, опустить морковь и лук, пассеровать 5-6 минут, добавить пасту из моркови и помидоров, довести до кипения, тушить около 1 минуты.

В кипящий овощной бульон опустить вермишель, варить 3-4 минуты, добавить пассеровку из овощей, соль, пряности, варить 1- 2 минуты. При подаче приправить суп зеленым луком. В суп можно добавить кусочки консервированной рыбы.

### **Картофель-**



**ный**

гр картофеля, по 50 гр моркови, репчатого и лука порей, соль и щепотка пряностей или молотой паприки, 300 мл воды или овощного бульона.

Овощи очистить, мелко нарезать, залить кипящей водой, варить на медленном огне около 20 минут, посолить.

При подаче посыпать суп пряностями или молотой паприкой.

### **С рыбными консервами**

150 гр картофеля, по 50 гр моркови и репчатого лука, 250 мл воды, 50 гр консервированной сардины, 1 столовая ложка заправки из консервной банки, соль, пряности по вкусу, 2-3 пера зеленого лука.

Овощи очистить, мелко нарезать, залить кипящей водой, варить около 15 минут.

В суп добавить рыбу и рыбную заправку, довести до кипения, варить 2-3 минуты, попробовать, при необходимости досолить, приправить пряностями.



При подаче посыпать суп зеленью лука.

### **С сайрой**



1 банка натуральной сайры (не в томатном соусе), весом 200-250 гр, 200 гр картофеля, 100 гр моркови, 100 гр цветной капусты или брокколи, 1 стебель лука порея (белая часть), 1/2

запеченного и очищенного сладкого перца, 50-70 гр очищенного от кожи красного помидора, ½ острого перца чили или по вкусу, 1 столовая ложка промытого риса, 2 стебля зеленого лука, несколько веточек петрушки, соль по вкусу, около 1 литра воды.

Картофель и морковь очистить, крупно нарезать, залить половиной воды, варить около 10 минут. К кипящим овощам добавить рис и на медленном огне варить еще 10-15 минут.

Картофель и морковь вынуть из кастрюли и размять в пюре. В кастрюлю с оставшимся бульоном выложить сайру вместе с маринадом из банки.

Перец (сладкий и острый), капусту, помидор нарезать мелкими кусочками и опустить в кипящий суп. В суп добавить оставшуюся воду (до необходимой густоты).

Варить около 5 минут, добавить картофельно-морковное пюре, рубленую зелень укропа, нарезанный зеленый лук. Суп посолить, через 5 минут огонь под кастрюлей с супом выключить, а кастрюлю с супом оставить на горячей плите еще на 10-15 минут.



Суп разлить в тарелки, гарнировать картофельным рулетом или пирожками.

#### **Суп с фрикадельками из рыбы**

По 100 гр тыквы и моркови, 30 гр репчатого лука, 20 гр красного помидора, 2 столовые ложки отварной фасоли, пряности по вкусу, несколько молодых листьев чеснока. 0,5 литра воды.

Для фрикаделек: 150 гр фарша из минтая, приготовленного по рецепту «Оладьи из минтая», 1 столовая ложка муки, 250-300 мл воды.



Тыкву и морковь очистить, натереть на терке для овощей. Лук очистить, мелко нарезать. Довести до кипения воду, опустить сырые овощи, варить при медленном кипении около 20 минут, добавить фасоль и пряности, довести до кипения, варить 2 минуты.

Суп разлить в тарелки, гарнировать фрикадельками, посыпать зеленью чеснока.

Приготовить фрикадельки:

из фарша сформовать небольшие шарики, обвалять в муке, обжарить, оставить на рабочей поверхности на 5-7 минут. Фрикадельки опустить в кипящую, подсоленную воду, ложкой приподнять со дна.

Варить при медленном кипении 3-4 минуты, до полного всплывания на поверхность воды. Фрикадельки отцедить, переложить в мисочку.

Подать фрикадельки в качестве гарнира к овощному супу, как самостоятельную закуску со свежими овощами, или в горячем виде с гарниром и соусом.

### **Щи вегетарианские**

Около 300 гр пекинской капусты (нижняя часть небольшого кочана), 50-70 гр свежей моркови, 50 гр репчатого лука, ½ стебля сельдерея, 50 гр квашеной свеклы, 150 гр картофеля, 2-3 столовые ложки свекольного кваса, 2-3 столовые ложки растительного масла, несколько зеленых перьев лука, около 700 мл воды, соль, перец по вкусу (лучше без соли).



Картофель очистить, нарезать, залить небольшим количеством воды, разварить, пюрировать.

Сельдерей, морковь, лук очистить, нарезать соломкой. Капусту обмыть, обсушить, нарезать. Квашеную свеклу нарезать соломкой. В суповой кастрюле разогреть масло, опустить морковь, лук и сельдерей, тушить 5-6 минут. В кастрюлю добавить свеклу, свекольный квас, тушить еще 3-4 минуты на медленном огне.

К овощам опустить капусту, влить воду, варить 4-5 минут, добавить картофель, довести до кипения. Щи оставить на мармите на 5-10 минут, разлить в тарелки, посыпать зеленью.

**Уха**

**из**

**морской**



**рыбы**

гр морской рыбы (тресковые виды, непотрошенные), по 70-100 гр моркови и репчатого лука, пучок зелени петрушки, набор сушеных пряных трав для первых блюд, по 2-3 горошины перцев (черный, душистый, красный), 1 бутон гвоздики, 1 полоска цедры лимона, соль, 1-2 столовые ложки белого сухого вина, 900 мл воды, кусочек шелухи от красного лука. Рыбу обмыть, выпотрошить, удалить черные пленки, жабры и глаза, крупно нарезать.

Сложить в кастрюлю рыбу, очищенную морковь и лук, пряные травы, пряности, залить водой, довести до кипения, снять пену. Далее варить рыбу на медленном огне 1-1,5 часа (лучше на подставке), посолить, влить вино, через 3-4 минуты содержимое кастрюли процедить.



Приготовленную уху можно уварить до плотности консоме или фюме и хранить до употребления в холодильнике, или залить в чистые, сухие банки, простерилизовать на пару, укупорить крышками и до употребления хранить в прохладном месте.

Приправлять уху можно отдельно отваренными овощами и рыбой. Если это красная рыба, то ее предварительно можно замариновать с соком лимона, затем отварить на пару.

**Совет от авторов:** – вываренную рыбу от приготовления ухи, в пищу лучше не использовать.

## Рассольники, солянки, харчо

### Рассольник

По 100 гр картофеля и маринованных огурцов, по 50 гр моркови, помидоров и репчатого лука, 3 столовые ложки отварной перловой крупы, по 100 гр отварного мяса и телячьего языка, 0,8 л бульона (овощной, куриный или мясной), 2 столовые ложки сметаны, стебель зеленого лука, соль, пряности по вкусу, при необходимости 100-150 мл огуречного рассола (в этом случае количество бульона необходимо уменьшить).



Овощи (морковь и картофель) очистить, нарезать кусочками, залить бульоном, варить при медленном кипении 15 минут. Помидор ошпарить кипящей водой, снять кожу, филе натереть на терке для овощей. Маринованный огурец нарезать кусочками, залить бульоном, варить в отдельной кастрюле на медленном огне 10-15 минут. В суповую кастрюлю к овощам добавить маринованный огурец, протертые помидоры, отварную перловую крупу, довести до кипения, варить около 5 минут. Рассольник посолить, приправить пряностями, для придания остроты можно добавить огуречный рассол, снова довести до кипения, оставить настаиваться на плите несколько минут.

При подаче на стол посыпать рассольник рубленным зеленым луком, гарнировать сметаной, кусочками мяса и языка.

### Рассольник с красной рыбой

По 100 гр картофеля и маринованных огурцов, по 50 гр моркови, помидоров и репчатого лука, 2 столовые ложки риса, 200 гр отварного на пару филе красной рыбы, 0,8 л бульона (овощной, куриный или уха из красной рыбы), пряности по вкусу, при необходимости 100-150 мл огуречного рассола (в этом случае количество бульона необходимо уменьшить).



Овощи (морковь, лук и картофель) очистить, нарезать кусочками, залить бульоном, варить при медленном кипении 15 минут.

Помидор ошпарить кипящей водой, снять кожу, филе нарезать небольшими кусочками. Маринованный огурец нарезать кусочками, залить бульоном, варить в отдельной кастрюле на медленном огне 10-15 минут. Рис промыть, залить подсоленной водой, оставить на 10-15 минут, воду отцедить.

В суповую кастрюлю к овощам добавить маринованный огурец, размоченный рис, довести до кипения, варить около 10 минут. Рассольник посолить, приправить пряностями, для придания остроты можно добавить огуречный рассол, снова довести до кипения, оставить настаиваться на плите несколько минут. При подаче на стол посыпать рассольник рубленным зеленым луком (можно без лука), гарнировать кусочками рыбы.

#### **Солянка мясная**

По 150 гр маринованных огурцов, отварного телячьего языка, пастромы из куриной грудки, домашней колбасы из свинины и говядины, 100 гр помидоров, 10 гр репчатого лука, стебель зеленого лука, 500 мл овощного бульона, соль и пряности по вкусу.

Примечание: Рецепты приготовления пастромы из куриной грудки и домашней колбасы приведены в данной книге.



Огурцы нарезать небольшими кусочками, добавить мелко рубленный репчатый лук, залить бульоном, варить на медленном огне около 10 минут. Мясные изделия очистить от оболочки, нарезать тонкими полосками.

Помидор ошпарить, удалить кожу, натереть на терке. Зеленый лук обмыть, обсушить, мелко нарезать.

В кастрюлю с кипящими огурцами опустить помидоры, через 5-6 минут – мясную нарезку.

Солянку довести до кипения, варить при медленном кипении 1-2 минуты. Дать настояться на горячей плите под крышкой 10-15 минут.



При подаче на стол посыпать солянку рубленой пряной зеленью.

### **Суп харчо с грецкими орехами**

По 50 гр риса (длинные зерна), моркови, репчатого лука, сладкого перца, грецких орехов, 150 гр помидоров, 20 гр топленого сливочного масла, 1 столовая ложка соуса ткемали, 1 перчик чили, 3 зубчика чеснока, щепотка рубленой зелени кинзы, соль по вкусу, по щепотке молотого имбиря, паприки кориандра и перца, 0,5 чайной ложки хмели-сунели, по 0,5 литра мясного бульона и воды, 100-150 гр отварного мяса для подачи.

Рис промыть, три раза меняя воду, залить кипящей подсоленной водой, варить при медленном кипении 10-12 минут, откинуть на сито. Помидоры ошпарить кипящей водой, удалить жуху, мякоть натереть на терке. Перец очистить от кожи, мелко нарезать.

Чеснок мелко нарубить. Орехи растолочь в ступе в мелкую крошку.



Лук и морковь очистить, мелко нарезать. В суповой кастрюле распустить масло, довести до кипения, опустить лук и морковь, томить до прозрачности.

Добавить в сотейник поочередно с интервалом в пять минут тертые помидоры, соус, толченые орехи, пряности, рис. В сотейник влить бульон, приправить солью.

Суп довести до кипения, посыпать рубленым острым перцем и чесноком. Огонь под кастрюлей выключить, суп оставить на горячей плите под крышкой на 10-15 минут.

При подаче гарнировать суп отварным мясом и зеленью кинзы.

## Супы калорийные

### Суп из моркови и грибов

По 100 гр моркови, помидоров и грибов вешенки, 50 гр репчатого лука, по 1 чайной ложке пасты из моркови и помидоров, 20 гр сливочного масла, соль по вкусу, по щепотке молотого имбиря, паприки и перца, 0,5 литра воды, 50 мл бульона фюме из кролика. Для фрикаделек: 100 гр фарша из кролика, 1 яйцо, по 10-20 гр репчатого лука и чеснока, смесь пряностей для мяса, соль по вкусу.



Грибы опустить в кипящую воду, бланшировать 2 минуты, отцедить, нарезать вдоль полосками. Воду не использовать. В сковороде разогреть масло, обжарить лук до прозрачности, добавить тертую морковь и грибы, тушить под крышкой на медленном огне около 8-10 минут, добавить пасту из моркови и томатов, тушить еще несколько минут. С помидора удалить кожу, мелко нарезать, положить в сковороду к грибам. Тушить на медленном огне до готовности грибов. В случае необходимости добавить в сковороду 2-3 столовые ложки воды. Посолить, приправить пряностями, перемешать. Зажарку снять со сковороды. В фарш добавить яйцо, рубленый лук и чеснок, соль, пряности, вымесить, сформовать фрикадельки. В суповой кастрюле довести до кипения подсоленную воду, опустить фрикадельки, варить около 10 минут. В суп добавить зажарку.

### Суп с курицей и овощами

200 гр филе курицы (для маринада – 1 чайная ложка аджики, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка красного ягодного уксуса, по щепотке сушеного базилика и имбиря, 1 зубчик чеснока), 150 гр картофеля, 200 гр неочищенного кабачка, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка смеси нарезанной кубиками моркови, зеленого горошка, кукурузы (можно использовать замороженную смесь), 30 гр репчатого лука, 1,5 столовой ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, 0,5 литра воды.



Приготовить маринад – смешать уксус, растительное масло, аджику, пряные добавки, мелкорубленный чеснок. Маринадом смазать мясо со всех сторон и оставить в прохладном месте (в емкости с крышкой) на два-три часа. Мясо нарезать кусочками. Овощи очистить, нарезать. В суповой кастрюле разогреть масло, положить мясо вместе с остатками маринада, добавить лук, тушить на медленном огне около 10 минут. В кастрюлю влить воду, довести до кипения опустить поочередно оставшиеся ингредиенты с интервалом в 5-6 минут в следующей последовательности – картофель, рис, кабачок, смесь моркови с бобовыми. Варить 5-6 минут, приправить солью и перцем.

**Совет от авторов:**

– картофельные супы лучше готовить на одну подачу. Разогретый картофельный суп теряет все свои вкусовые качества.

**Суп с лисичками**



100 гр лесных лисичек, 200 гр картофеля, 100-150 гр очищенных и нарезанных свежих овощей (капуста, фасоль, морковь, зеленый горошек), 50 гр репчатого лука, 30-40 гр сливочного масла, 0,75 мл куриного или овощного бульона, соль, пряности по вкусу.

Грибы быстро обмыть под проточной водой, обсушить на кухонной салфетке, нарезать вдоль пластинками. Лук очистить, мелко нарезать.

На медленном огне в сотейнике распустить сливочное масло, добавить лук, тушить, помешивая 2-3 минуты. К луку в сотейник опустить грибы, тушить 10-15 минут.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками.

В сотейник влить бульон, довести до кипения, опустить картофель и подготовленные овощи, варить при самом медленном кипении около 15 минут.

Суп приправить солью и пряностями.

При подаче на стол посыпать свежемолотым перцем и рубленой зеленью.

#### **Суп молочный с лапшой**

25 гр готовой домашней лапши, 0,5 литра цельного молока, 1 столовая ложка кедровых орехов, по щепотке молотой корицы и бадьяна.



В суповой кастрюле довести до кипения молоко, опустить домашнюю лапшу, варить 10-15 минут (если лапша подсохла, то сварить ее до полной готовности можно будет за 30-35 минут). При подаче на стол посыпать суп пряностями (через сито) и орехами.

#### **Суп овощной с рыбой**

200 гр филе горбуши, 150 гр картофеля, по 50 гр моркови и репчатого лука, по 80 гр спаржевой фасоли и помидоров, 600 мл рыбного или овощного бульона, стебель зеленого лука, 20-30 гр топленого масла, по 1 чайной ложке растительного масла и красного винного уксуса соль, пряности по вкусу.

Смешать растительное масло, уксус, щепотку соли и пряности для рыбы, взбить. Филе рыбы со всех сторон сбрызнуть приготовленной приправой, оставить под крышкой на 2-3 часа. В сковороде разогреть топленое масло, обжарить рыбу с каждой стороны по 2 минуты. Рыбу снять со сковороды.

Овощи (морковь и картофель) очистить, нарезать вдоль пластинами. Помидор ошпарить кипящей водой, снять кожу, филе натереть на терке для овощей. Спаржевую фасоль бланшировать в кипящей воде 1-2 минуты.



В суповой кастрюле довести до кипения бульон, опустить картофель и морковь, варить 10-15 минут, добавить помидоры и фасоль, довести до кипения. На овощи положить куски рыбы, варить при медленном кипении еще около 5-8 минут. Суп посолить, приправить пряностями, оставить настаиваться на плите несколько минут.

При подаче на стол посыпать суп рубленным зеленым луком.

#### **Суп с домашней лапшой**

По 25 гр моркови, репчатого лука, готовой домашней лапши, по 50 гр отварного мяса и свежих помидоров, стебель зеленого лука, соль, пряности по вкусу, 0,5 литра бульона из курицы.

Овощи (морковь и репчатый лук) очистить, нарезать. Помидор ошпарить кипящей водой, снять кожу, филе натереть на терке для овощей.

В суповой кастрюле довести до кипения бульон, опустить морковь и репчатый лук, варить 10-15 минут.

В суп добавить помидоры, довести до кипения, опустить лапшу, варить при медленном кипении еще около 5-8 минут.

Суп посолить, приправить пряностями.

При подаче на стол посыпать суп рубленным зеленым луком или другими пряными травами по вкусу.



### Суп с клецками из рваного теста



25-30 гр теста для домашней лапши (рецепт в разделе книги «гарниры к первым блюдам»), 50 гр картофеля, по 25 гр моркови, репчатого лука, 50 гр отварного мяса, 50 мл свежеприготовленного пюре из помидоров, стебель петрушки, соль, пряности по вкусу, 0,4 литра бульона овощного или из курицы.

Овощи (картофель, морковь и репчатый лук) очистить, мелко нарезать. В суповой кастрюле довести до кипения бульон, опустить картофель, морковь и репчатый лук,

Варить 10-15 минут. В суп добавить помидоры, довести до кипения.

Охлажденное тесто для домашней лапши отщипывать небольшими кусочками и опускать в кипящий суп, варить при медленном кипении еще около 5-8 минут.

Суп посолить, приправить пряностями. При подаче на стол посыпать суп рубленой зеленью петрушки.

## Суп с кроликом



200 мяса кролика на косточке, по 100 гр моркови и картофеля, по 50 гр репчатого лука и помидоров, 1 зубчик чеснока, пучок пряных трав для бульона, стебель зеленого лука, несколько веточек укропа, соль, пряности по вкусу, около 600-700 мл воды.

Мясо залить холодной водой, вымачивать около 5-7 часов, периодически меняя воду.

Довести до кипения воду, опустить пряные травы, соль и мясо, варить около часа.

За 15 минут до окончания приготовления мяса опустить в бульон мелко нарезанный репчатый лук и чеснок.

Травы из бульона удалить. Мясо вынуть, извлечь косточки, разрезать на порционные кусочки.

До подачи на стол мясо держать в мисочке под крышкой на мармите.

Картофель и морковь очистить, крупно нарезать, опустить в кипящий бульон, варить около 15 минут.

Добавить в суп дольки предварительно очищенных от кожи помидоров и нарезанную зелень. Через пять минут огонь под кастрюлей выключить.

Суп разлить в тарелки, гарнировать мясом кролика и нарезанной зеленью лука и укропа.

## Суп-крем



### **Из брокколи и овощей**

300 гр брокколи, 200 гр картофеля, 100 гр моркови, 50 гр репчатого лука, 1 стебель сельдерея, около 300 мл сливок жирностью 10%, вода по надобности, соль, пряности по вкусу.

Овощи очистить, нарезать, сложить в сотейник, залить водой до верхнего верха овощей, тушить на медленном огне около 30 минут. Отварные овощи пюрировать погружным блендером, посолить.

Суп налить в тарелки, приправить пряностями, добавить сливки, подать на стол.



### **Из кабачка**

250 гр молодого кабачка, по 100 гр картофеля и помидоров, 50 гр моркови, 25 гр репчатого лука, 2-3 стручка спаржевой фасоли, 1 зубчик чеснока, 10-15 гр сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 200 мл бульона из овощей или из курицы, 100 мл сливок, 50 гр сметаны, веточка зелени укропа, соль по вкусу, щепотка молотого имбиря.

Картофель, морковь, репчатый лук очистить, тонко нарезать, залить кипящим бульоном, варить на медленном огне около 10-15 минут, приправить сливочным маслом.

Помидор ошпарить кипятком, очистить от кожи, натереть на терке, пропустить через сито.

Чеснок тонко нарезать. В сливках размешать муку, добавить сметану. Спаржевую фасоль опустить в кипящую подсоленную воду, варить 1 минуту, отцедить, нарезать кусочками.

Кабачок обмыть, обсушить, нарезать маленькими кусочками. Кабачок и чеснок добавить в кастрюлю к овощам, довести до кипения, влить помидоры, приправить солью и имбирем.

Тушить овощи еще около 15 минут, взбить погружным блендером в гладкое пюре,

Помешивая суп, влить сливки со сметаной.

Суп довести до кипения, через несколько секунд огонь под кастрюлей выключить.



разлить в тарелки, гарнировать спаржевой фасолью, оформить веточками укропа.  
**Из перловой крупы**



60 гр перловой крупы, 80 гр помидоров, по 20 гр моркови и репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла, 25-30 гр сливочного масла, около 250 мл сливок, около 300 мл воды, пряности по вкусу (паприка сладкая, чили, имбирь, гвоздика или др по вкусу), 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Крупы несколько раз промыть холодной водой, залить водой, оставить на 1,5-2 часа. Варить при медленном кипении около 1,5-2 часов (до полного разваривания).

Помидоры очистить от кожи, нарезать кусочками. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Разогреть сковороду с растительным маслом, положить сливочное, распустить. В горячее масло опустить морковь и лук, тушить на медленном огне до полуготовности. Добавить к овощам помидоры, зелень, пряности, соль, тушить несколько минут без крышки (до частичного испарения жидкости). Три четверти за жарки смешать с распаренной крупой, взбить блендером в пюре.

Пюре разбавить сливками, перемешать, довести до кипения. Суп разлить в тарелки, гарнировать оставшейся за жаркой.

### **Молочный с сыром**



0,5 л молока, 5-6 столовых ложек сухой смеси для картофельного пюре (загустить суп можно приготовленным отдельно картофельным пюре, кукурузным или картофельным крахмалом или манной), около 40 гр плавящего сливочного сыра. Кроме того: около 100 гр белого хлеба, 1-2 чайные ложки растительного масла, щепотка корицы, 4 фаршированные творогом с сухофруктами блинчики, около 100 мл молока, 20-30 гр сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны.

Хлеб нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть растительным маслом, посыпать корицей. Фаршированные блинчики уложить в форму для запеканий, вылить туда молоко. Сверху блинчики смазать сметаной и разложить кусочки масла. Хлеб и блинчики запечь в предварительно разогретой до 180\*С духовке до готовности. В небольшом сотейнике довести до кипения молоко, добавить картофель и сыр. Греть суп, помешивая, до загустения и полного растворения сыра. Суп сверху посыпать сухариками.

### **Из моркови и тыквы**



300 гр моркови, 150 гр картофеля, 100 гр тыквы, 100 гр молодых кабачков, 30 гр лука-порей, 100 гр корнеплода сельдерея, 50 мл куриного бульона фюме, около 300 мл сливок 10%, соль по вкусу, около 50 гр маринованной моркови.

Технология приготовления супа описана в рецепте «суп-крем из брокколи и овощей». Гарнировать суп маринованной морковью.

**Из помидоров**

250 гр помидоров, по 30 гр моркови и репчатого лука,

10-15 гр сливочного масла, 100 мл сливок из цельного молока, 1 чайная ложка муки, по щепотке молотого имбиря, паприки и кардамона, соль по вкусу, 200-300 мл овощного бульона.



Помидоры ошпарить, удалить кожу, нарезать. Морковь и лук очистить, тонко нарезать, залить бульоном, варить при медленном кипении около 10 минут, добавить помидоры, сливочное масло, тушить на медленном огне 10-15 минут, взбить блендером в пюре, протереть через сито.

Пюре вернуть в кастрюлю, приправить пряностями, посолить, довести до кипения.

В сливках замочить муку, тщательно размешать, тонкой струйкой, помешивая, влить сливки в овощное пюре.

Суп снова довести до кипения, разлить в тарелки.

#### **Из свеклы и овощей**

200 гр отварной свеклы, 150 гр картофеля, 100 гр моркови, по 50 гр цветной капусты, брокколи, репчатого лука, отварных грибов, 500 мл бульона из фасоли, 100 мл сливок, соль, пряности по вкусу.

Картофель, лук и морковь очистить, нарезать, залить кипящим бульоном, варить при медленном кипении около 25 минут.

В кастрюлю с супом добавить бланшированную капусту, грибы, нарезанную свеклу.



Суп снова довести до кипения, варить около 5 минут, попробовать, добавить соль и пряности, пюрировать.

При подаче суп приправить сливками и пряностями.

#### **Из капусты**

По 200 гр капусты – красной, брокколи и цветной, по 150 гр картофеля, корня сельдерея, моркови и помидоров, 100 гр репчатого лука, по 250 мл фасолевого бульона и сливок 10%, соль (лучше без соли) и пряности по вкусу.

Овощи очистить, нарезать. Капусту обмыть, бланшировать 1 минуту в кипящей, подсоленной и подкисленной воде, отцедить, нарезать кусочками. Помидоры залить кипящей водой, выдержать 1 минуту, охладить в холодной воде, очистить от кожи, нарезать ломтиками (кусочками). Все овощи сложить в сотейник, влить бульон, варить в режиме тушения до полного разваривания, пюрировать блендером.

До нужной консистенции развести пюре сливками, снова довести до кипения.



Суп подать со сливками или сметаной, сверху посыпать пряностями для овощей (например, сушеные травы, чеснок и имбирь).

## Супы-пюре



Из брокколи – 1



гр бланшированной брокколи, 100 гр картофеля, по 50 гр репчатого лука, моркови, красного

перца, помидоров, стебель сельдерея длиной около 10 см, 100 гр филе лосося, 50 гр филе соленого лосося, приправы из сушеных трав (например, розмарин, шалфей, чабрец или другой набор по вкусу), 500 мл рыбного или овощного бульона, соль по вкусу.

Картофель, лук, морковь очистить, мелко нарезать. Брокколи нарезать (стебель капусты можно использовать). Помидоры ошпарить кипящей водой, очистить от кожи, нарезать. Сладкий перец очистить от кожи (можно овощечисткой), нарезать. Стебель сельдерея очистить от внешних жилок, тонко нарезать. Филе сырой рыбы мелко нарезать. Филе соленой рыбы нарезать тонкими пластинками.

Сложить в кастрюлю картофель, брокколи, морковь и лук, залить бульоном, варить при медленном кипении около 10 минут, добавить помидоры, сладкий перец, сельдерей и сырую рыбу, довести до кипения, варить еще около 10 минут, посолить, приправить пряностями, взбить погружным миксером в гладкое пюре.

Суп разлить в тарелки, гарнировать соленым лососем.

### **Из брокколи – 2**

250 г соцветий брокколи (можно замороженные), 150 гр картофеля, 100 гр моркови, 150 гр помидоров, 30 гр репчатого лука, 1 столовая ложка риса, 20-30 гр сливочного масла (можно без масла), по щепотке соли, куркумы, молотого имбиря, 180-200 мл воды, около 500 мл молока.

## **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.