

Худеем *на супчиках*



быстро
вкусно
легко

Дарья Владимировна Нестерова

Худеем на супчиках

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2325155
Худеем на супчиках: РИПОЛ классик; М.: 2011
ISBN 978-5-386-03164-0

Аннотация

Диета на основе супов считается одной из самых эффективных. Питаясь в течение нескольких недель только первыми блюдами, вы без вреда для здоровья избавитесь от лишних килограммов. На страницах данной книги вы найдете рецепты вкусных и полезных бульонов и супов, предназначенных для похудения.

Содержание

Введение	6
Супы из овощей и грибов	8
Овощные бульоны	9
Классический овощной бульон	9
Бульон с маслинами по-гречески	9
Морковный бульон с тмином и зеленью	10
Бульон с яйцом по-сельски	11
Свекольный бульон	11
Бульон «Старорусский»	12
Бульон с крекерами	13
Бульон с чесночными стрелками и сыром	13
Бульон из щавеля со сливками	14
Бульон из щавеля и крапивы	14
Бульон из молодого картофеля с зеленым луком	15
Бульон из кореньев с сухариками и зеленью	15
Бульон из моркови с сушеной зеленью	16
Бульон с сухариками и брынзой	17
Бульон с морковью, зеленым луком и зеленым горошком	17
Бульон с морковью и гречневой крупой	18
Бульон с морковью и лапшой	18
Бульон с морковью и рисом	19

Бульон с морковью и варениками	19
Бульон с морковью и клецками	20
Грибные бульоны	21
Бульон из белых грибов	21
Грибной бульон по-украински	21
Грибной бульон с зеленым горошком	22
Грибной бульон по-французски	23
Грибной бульон с молодой крапивой и щавелем	23
Бульон из подберезовиков на свекольном отваре	24
Грибной бульон по-русски	25
Супы из овощей, круп и макаронных изделий	26
Суп из смеси овощей с картофелем	26
Суп из картофеля и моркови	26
Суп с картофелем и луком	27
Суп из кольраби с зеленью	27
Суп из цветной капусты	28
Суп с кукурузой	28
Суп с кукурузными початками	29
Томатный суп с картофелем	30
Суп с цукини	30
Суп с картофелем и перепелиным яйцом	31
Суп с картофелем и жареным чесноком	31
Картофельный суп с рисом и любистком	32
Суп из батата по-азиатски	32

Суп с баклажанами	33
Суп из бобов с морковью	33
Луковый суп с картофелем и шпинатом	34
Суп из цветной капусты с авокадо	34
Суп из романеско с гречневой крупой	35
Суп по-болгарски	36
Суп по-гречески	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Дарья Владимировна Нестерова Худеем на супчиках

Введение

В настоящее время диетологами разработано сотни методов похудения, среди которых можно выбрать тот, что подходит именно вам. Суповая диета считается одной из самых эффективных. Соблюдая ее, за неделю можно сбросить около 5 кг. К тому же это абсолютно безопасная диета – употребляя в течение одной или нескольких недель только первые блюда, вы не будете ощущать упадка сил, а также дефицита витаминов и питательных веществ.

Привлекательность суповой диеты состоит в том, что вы можете есть практически любые супы. Исключение составляют только блюда из жирного мяса.

Существует огромное количество рецептов супов, предназначенных для похудения. Условно их можно разделить на 3 группы. Первая – это супы с так называемыми сжигателями жира, к которым относятся зелень и авокадо.

Зелень обладает низкой калорийностью, а на ее переработку организм затрачивает дополнительную энергию.

Авокадо, несмотря на достаточно высокую калорийность, сжигает запасы жиров и способствует снижению уровня инсулина в крови, блокируя тем самым потребность организма в сладкой пище.

Вторая группа – это первые блюда с блокировщиками жиров, то есть продуктами, которые препятствуют поступлению и накоплению избыточных жиров из пищи. К таким продуктам относятся фасоль, горох, чечевица, яблоки и морковь.

Третья группа – это супы с низкокалорийными продуктами. Последние можно использовать как основу для супов или добавлять в любом количестве в блюда, сваренные из более калорийных продуктов.

Соблюдая суповую диету, придерживайтесь общепринятых правил режима питания. Ни в коем случае не сводите прием пищи к одному разу. Лучше всего есть 4 раза в день. На завтрак рекомендуется съесть молочный или овощной суп, на обед – мясной, грибной или рыбный, на полдник – фруктовый или ягодный, на ужин – овощной или рыбный. Соблюдая такой график, в течение дня вы получите необходимое количество питательных веществ и витаминов, поэтому будете чувствовать себя прекрасно.

Супы из овощей и грибов

Первые блюда из овощей и грибов должны присутствовать в рационе каждого человека.

Овощи содержат большое количество витаминов и минеральных веществ и мало калорий, а грибы обладают высокой питательностью и могут служить полноценной заменой мясу. При диете овощные и грибные супы можно включить в меню завтрака или ужина.

Овощные бульоны

Классический овощной бульон

Ингредиенты:

1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон с маслинами по-гречески

Ингредиенты:

1 корень сельдерея, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 стручок болгарского перца, 5–6 маслин, лавро-

вый лист, 1/2 пучка зелени сельдерея, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать. Лук и болгарский перец обжарить в оливковом масле. Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать.

Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить лук и болгарский перец, соль, перец горошком, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень сельдерея и маслины.

Морковный бульон с тмином и зеленью

Ингредиенты:

4 моркови, 1 луковица, 5 г тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Морковь и лук выложить на сковороду с разогретым сли-

вочным маслом, обжарить. Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь и лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Бульон с яйцом по-сельски

Ингредиенты:

2 моркови, 1 луковица, 1/2 корня сельдерея, 20 мл растительного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, лавровый лист, 1 пучок зеленого лука, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зеленый лук вымыть, нарезать. Яйца очистить, нарезать кружочками. Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить репчатый лук, перец и соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый лук и кружочки яиц.

Свекольный бульон

Ингредиенты:

1 свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 пу-

чок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Корень петрушки вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Лук и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить свеклу, морковь, перец, соль, варить 10 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень.

Бульон «Старорусский»

Ингредиенты:

1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 пучок свекольной и морковной ботвы, 1 небольшая репа, перец, соль.

Способ приготовления:

Ботву вымыть, нарубить. Морковь, корень сельдерея и репу, очистить, вымыть, нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить ботву, перец, соль, варить 15 минут.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую вареную репу.

Бульон с крекерами

Ингредиенты:

1 морковь, 1/2 корня сельдерея, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 100 г соленых крекеров, 1/2 пучка зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корни вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Морковь, корни и лук залить 1 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить 10—15 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и крекер.

Бульон с чесночными стрелками и сыром

Ингредиенты:

1 морковь, 1 корень петрушки, 3 зубчика чеснока, 50 г маринованных чесночных стрелок, 100 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Сыр нате-

реть на крупной терке. Морковь и корень петрушки залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить чеснок, варить еще 2 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую чесночные стрелки и сыр.

Бульон из щавеля со сливками

Ингредиенты:

100 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 морковь, 50 г сливок, перец, соль.

Способ приготовления:

Щавель вымыть, крупно нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить перец и соль, варить 10 минут, положить щавель, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, в каждую добавить сливки.

Бульон из щавеля и крапивы

Ингредиенты:

100 г щавеля, 50 г молодой крапивы, 1 пучок морковной и свекольной ботвы, 3 сваренных вкрутую яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить, натереть на крупной терке. Щавель, крапиву, морковную и свекольную ботву вымыть, мелко нарезать, залить 1 л кипящей воды, добавить перец, соль, варить 5 минут. Бульон разлить по тарелкам, в каждую положить яйца.

Бульон из молодого картофеля с зеленым луком

Ингредиенты:

5–6 клубней молодого картофеля, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления Корень петрушки вымыть, очистить. Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, залить 1 л воды, добавить корень петрушки, соль. Варить 15 минут, процедить. Бульон разлить по тарелкам, добавить в каждую зеленый лук. Отдельно подать картофель.

Бульон из корней с сухариками и зеленью

Ингредиенты:

2 моркови, 1/2 корня сельдерея, 1/2 корня петрушки, 1 луковица, 50 г ржаных сухариков, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Зелень кинзы вымыть, измельчить. Морковь и корни вымыть, очистить, крупно нарезать.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, корни, лук, посолить, поперчить, варить 10 минут, добавить лавровый лист, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень кинзы и сухарики.

Бульон из моркови с сушеной зеленью

Ингредиенты:

3 моркови, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 1/2 чайной ложки сушеного любистка, 1 луковица, 1 чайная ложка тмина, 20 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, обжарить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Воду (1 л) довести до кипения, добавить морковь, лук, тмин, перец и соль, варить 5 минут, положить лавровый лист, сушеную зелень, варить еще 3 минуты.

Бульон с сухариками и брынзой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г сухариков из ржаного хлеба, 150 г брынзы, 1/2 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления:

Брынзу натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон разогреть, разлить по тарелкам, добавить в каждую брынзу, зелень и сухарики.

Бульон с морковью, зеленым луком и зеленым горошком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, соль.

Способ приготовления Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить морковь, посолить, варить 10 минут, положить зеленый горошек, варить еще 5 минут, посыпать зеленым луком.

Бульон с морковью и гречневой крупой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г гречневой крупы, 2 моркови, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить гречневую крупу и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Бульон с морковью и лапшой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г лапши, 2 моркови, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить лапшу и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа.

Бульон с морковью и рисом

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 70 г риса, 2 моркови, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить рис и морковь, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон с морковью и варениками

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 20 вареников с картофелем, 2 моркови, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, добавить морковь и вареники, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Бульон с морковью и клецками

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 1 морковь, 200 г готового теста для клецок, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить морковь, чайной ложкой выложить тесто, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Грибные бульоны

Бульон из белых грибов

Ингредиенты:

100 г белых грибов, 1 корень петрушки, 2 моркови, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить грибы, лук, перец и соль, варить 15 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень. Отдельно подать вареные грибы.

Грибной бульон по-украински

Ингредиенты:

100 г свежих грибов, 20 мл растительного масла, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, мелко нарезать. Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Растительное масло разогреть на сковороде, добавить грибы, репчатый лук, морковь, корень петрушки, жарить 2–3 минуты, переложить в кастрюлю с кипящей водой (1 л), посолить, поперчить, варить 15 минут, процедить. Бульон разлить по тарелкам, в каждую добавить зеленый лук.

Грибной бульон с зеленым горошком

Ингредиенты:

50 г сушеных грибов, 100 г свежего зеленого горошка, 1 луковица, 20 г низкокалорийного майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Предварительно замоченные грибы залить 1 л воды, добавить лук, довести до кипения варить 15 минут, поло-

жить зеленый горошек, перец, соль, варить 5 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень петрушки.

Отдельно подать грибы и зеленый горошек с майонезом.

Грибной бульон по-французски

Ингредиенты:

100 г шампиньонов, 1/2 корня сельдерея, 150 г брынзы, 1/2 пучка зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления:

Корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Брынзу нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, крупно нарезать, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить корень сельдерея, перец, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую брынзу и зелень сельдерея. Отдельно подать вареные грибы.

Грибной бульон с молодой крапивой и щавелем

Ингредиенты:

30 г сушеных грибов, 50 г молодой крапивы, 50 г щавеля,

50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления Крапиву и щавель вымыть, мелко нарезать.

Предварительно замоченные грибы залить 1 л воды, довести до кипения, варить 15 минут, добавить крапиву, щавель, соль, перец, варить еще 3 минуты. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую сметану.

Бульон из подберезовиков на свекольном отваре

Ингредиенты:

1 л свекольного отвара, 100 г свежих подберезовиков, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Корень петрушки вымыть, очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать, залить свекольным отваром, довести до кипения, добавить лук, корень петрушки, соль, варить 15 минут. Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень укропа.

Грибной бульон по-русски

Ингредиенты:

200 г белых грибов, 1 небольшая репа, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г гречневой крупы, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Репу и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, залить 1 л воды, довести до кипения, добавить грибы, лук, перец и соль, варить 15 минут, положить лавровый лист, варить еще 5 минут. Гречневую крупу сварить в небольшом количестве подсоленной воды.

Бульон процедить, разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и гречневую кашу. Отдельно подать вареные грибы и репу.

Супы из овощей, круп и макаронных изделий

Суп из смеси овощей с картофелем

Ингредиенты:

200 г замороженной смеси из цветной капусты, брокколи, моркови и стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Воду (1,5 л) довести до кипения, добавить смесь замороженных овощей, картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень укропа.

Суп из картофеля и моркови

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 морковь, 1 сушеный корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в оливковом масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить, варить до готовности.

Суп с картофелем и луком

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 чайная ложка сушеной моркови, 1 чайная ложка сушеной зелени укропа и петрушки, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать, обжарить в сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, зелень, лук, посолить, варить до готовности.

Суп из кольраби с зеленью

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 200 г кольраби, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 столовая ложка сушеной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Кольраби вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь и кольраби, посолить, варить 15 минут, добавить зелень, варить до готовности.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Суп с кукурузой

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 100 г консервированной кукурузы, 1 столовая ложка сушеной моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 пучок зелени петрушки, пе-

перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Бульон довести до кипения, добавить картофель, болгарский перец и кукурузу, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Суп с кукурузными початками

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г консервированной початками кукурузы, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь и кукурузу, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень петрушки.

Томатный суп с картофелем

Ингредиенты:

1 л томатного сока, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и нарубить.

Томатный сок смешать с водой в равных количествах, довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Суп с цукини

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 200 г цукини, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Цукини и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, добавить цукини и морковь,

посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп с картофелем и перепелиным яйцом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 6 сваренных вкрутую перепелиных яиц, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Яйца очистить, нарезать кружочками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью укропа, добавить яйца.

Суп с картофелем и жареным чесноком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 3 зубчика чеснока, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. Бульон довести до кипения, добавить кар-

тофель, чеснок, посолить, варить до готовности.

Картофельный суп с рисом и любистком

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 клубня картофеля, 2–3 листика любистка, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки и любистока вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, добавить рис, любисток и картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленью петрушки.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 3 клубня батата, 1 морковь, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Бульон довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп с баклажанами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 150 г баклажанов, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, добавить картофель и баклажаны, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из бобов с морковью

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 100 г молодых бобов, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Овощной бульон довести до кипения, положить бобы, варить 15—20 минут, добавить морковь и лук, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем и шпинатом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 50 г шпината, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле. Шпинат вымыть, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, шпинат и лук, посолить, варить до готовности.

Суп из цветной капусты с авокадо

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 200 г замороженной цветной капусты, 2 клубня картофеля, 1/2 авокадо, 1/2 пучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Авокадо вымыть, очистить, удалить косточку, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, добавить картофель, авокадо и цветную капусту, посолить, варить до готовности, добавить зелень укропа.

Суп из романеско с гречневой крупой

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 300 г капусты романеско, 50 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковь, 20 мл оливкового масла, 1/2 пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом вместе с луком, слегка обжарить.

Романеско вымыть, разобрать на соцветия, опустить в кипящий бульон, варить 10 минут, положить гречневую крупу, лук и морковь, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп по-болгарски

Ингредиенты:

1,5 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин без косточек, 1 чайная ложка сушеной зелени, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Бульон довести до кипения, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить сушеную зелень.

Суп по-гречески

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 клубня картофеля, 50 г маслин без косточек, 1 пучок морковной ботвы, 1 пучок зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Маслины нарезать кружочками, зелень кинзы и морковную ботву вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, добавить

картофель, морковную ботву и маслины, посолить, поперчить, варить до готовности, добавить зелень кинзы.

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.