

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ блюда из ГРИБОВ



**Книга-подарок для каждой хозяйки!**

# **Анастасия Владимировна Кривцова**

## **Оригинальные блюда из грибов**

### **Серия «Кулинарные секреты (Рипол)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8079171](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8079171)*

*Грибные рецепты. Готовим, как профессионалы!/: Рипол Классик;*

*Москва; 2014*

*ISBN 9785386110482*

### **Аннотация**

Грибы широко используются в кулинарии различных народов мира в свежем, отварном, солёном и маринованном виде, а также в составе более сложных блюд. Самые изысканные кушанья готовят из чёрных трюфелей, которые являются наилучшей добавкой к блюдам из мяса и дичи.

В этой книге вы найдёте оригинальные рецепты грибных блюд, узнаете, с каким мясом, рыбой или птицей лучше подавать определённые виды грибов, а также познакомитесь с некоторыми хитростями заготовки, консервирования и маринования.

Приятного аппетита!

# Содержание

Введение	5
Горячие блюда с грибами	10
Первые блюда	10
Солянка с белыми грибами	10
Свекольник	11
Щи с подберезовиками	12
Суп постный с белыми грибами	12
Бульон с подосиновиками	13
Клецки с белыми грибами	14
Рассольник с подберезовиками	15
Суп с грибами	16
Ленивый борщ	17
Перловый суп с грибами	18
Суп куриный с шампиньонами	19
Солянка с белыми грибами	19
Куриный бульон из шампиньонов	21
Суп из цыпленка с шампиньонами	21
Похлебка с лисичками	22
Суп с рыжиками	23
Луковый суп с грибами	24
Пестрый суп	24
Свекольник с шампиньонами	25
Картофельный суп с подосиновиками	26

Суп овощной с подберезовиками	27
Грибной суп с тыквой	28
Рисовый суп с подосиновиками	29
Солянка с дичью	30
Фасолевый суп с шампиньонами	31
Домашняя лапша с грибами	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **А. В. Кривцова**

# **Грибные рецепты. Готовим, как профессионалы!**

## **Введение**

Грибы широко используются в кулинарии разных народов мира в свежем, замороженном, сушеном, жареном, отварном, соленном и маринованном виде, а также их вводят в состав различных блюд.

Грибы считаются полезным продуктом питания, хотя их и не рекомендуют давать детям до 7 лет. В них содержатся витамины группы В, в том числе витамин РР, а также витамины С и D и множество микроэлементов. Белок грибов по составу приближен к животному белку, однако хуже усваивается. В грибах есть углеводы (глюкоза и трегалоза), не только делающие их вкус более приятным, но и повышающие питательную ценность продукта.

Грибы содержат большое количество ферментных, экстрактивных и ароматических веществ, благодаря чему подходят для приготовления бульонов и соусов, которые по вкусовым качествам не уступают мясным и рыбными.

В России по традиции блюда из грибов наиболее часто го-

товят в сезон их появления в лесах и периоды православных постов, а так же по праздникам. Популярны не только дикорастущие грибы (маслята, лисички, грузди, белые грибы, сморчки, сыроежки, рыжики, подосиновики, подберезовики и др.), но и специально выращиваемые в теплицах (шампиньоны, вешенки).

Свежие грибы хранятся недолго, поэтому в течение 3–4 ч после сбора их необходимо переработать – рассортировать и подготовить к консервированию или использовать для приготовления грибных блюд. Если переработать грибы сразу не получается, переложите их в эмалированную посуду без крышки и храните в холодильнике в течение 1–2 суток. При этом их следует как можно меньше трясти и перекладывать и брать в руки осторожно, чтобы не оставить темных пятен и вмятин.

Подготовка грибов к кулинарной переработке заключается в очищении от мусора (налипших травинок и букашек), удалении потемневших или поврежденных мест. Шляпки грибов очищают ножом с лезвием из нержавеющей стали или мягкой тряпочкой. Срез на ножках обновляют, удаляя наиболее загрязненную часть.

Если грибы из леса сильно загрязнены, их замачивают в воде и придавливают грузом для полного погружения. Через 10–20 мин шляпки уже легко отмываются от налипшей травы и листьев. Не стоит оставлять грибы в воде надолго, так как они будут активно ее впитывать, что в итоге негативно

отразится на их вкусе и аромате, сделает шляпки ломкими.

Затем грибы промывают чистой проточной водой. Особое внимание уделяют промыванию нижней поверхности шляпок грибов, которая бывает губчатой или пластинчатой, а потому наиболее подвержена загрязнению. Затем грибы оставляют в дуршлаге или сите для стекания жидкости. Исключение составляют грибы, предназначенные для сушки и, иногда, замораживания. Их только очищают, но не промывают водой, а уже тем более не замачивают. Сушат грибы в натуральном виде, а для замораживания предварительно нарезают тонкими ломтиками или кусочками в зависимости от размеров. Однако подробнее об этом будет рассказано в соответствующей главе.

Грибы с повышенной ломкостью, например, сыроежки, рекомендуется перед нарезанием бланшировать в кипятке в течение 2–5 мин. Благодаря этой нехитрой операции их мякоть становится более упругой и меньше крошится.

Для приготовления блюд грибы нарезают разнообразными способами (ломтиками, дольками, соломкой, кубиками, брусочками) или измельчают в фарш с помощью мясорубки или блендера. Кстати, блюда с измельченными грибами лучше усваиваются.

Во многих грибах содержатся вещества, которые быстро окисляются на воздухе и вызывают потемнение мякоти, что уменьшает пищевую ценность и внешние качества готового блюда. Чтобы этого не произошло, очищайте грибы быст-

ро и сразу погружайте в воду с добавлением небольшого количества уксуса или соли. Крупные грибы разделяйте на несколько частей, у средних и крупных грибов всегда отделяйте шляпки от ножек. У маслят, кроме того, обязательно удаляют кожицу со шляпок, так как она придает горьковатый привкус готовым блюдам. Это проще сделать, если погрузить грибы на 1–2 мин в кипяток, а затем сразу ополоснуть холодной водой.

Самые изысканные грибные блюда готовят из черных трюфелей, которые произрастают под землей во Франции, Италии и Испании и являются наилучшей добавкой к блюдам из мяса и дичи, а также соусам.

В России наиболее ценным в кулинарии считается белый гриб. Его отличает плотная белая мякоть, которая не изменит цвет в процессе термической обработки. Блюда из свежих белых грибов отличаются особым вкусом, а сушеные грибы этого вида, в отличие от всех остальных, наиболее ароматны. Именно их рекомендуется добавлять в первые блюда, соусы и начинки для пирогов. Перед использованием сушеные грибы промывают водой и замачивают в чистой холодной воде, а затем отваривают до готовности. Только потом их режут на части и добавляют к другим ингредиентам.

Наиболее часто в кулинарии для приготовления разнообразных горячих и холодных блюд и соусов используют шампиньоны. Во-первых, они продаются повсеместно; во-вторых, в отличие от лесных грибов, которые легко спутать с



ядовитыми, безопасны и точно съедобны. Они отличаются хорошими вкусовыми качествами и высоким содержанием фосфора и фолацинов.

Для того чтобы блюда с грибами были более вкусными и сохраняли аромат, их готовят на умеренном огне. Жидкость в кастрюле должна при варке кипеть не сильно. Обычно грибы при обжаривании или отваривании достигают готовности через 30–60 мин.

Для того чтобы не испортить аромат грибных блюд, следует с осторожностью добавлять в них специи. Соль кладут в несколько меньшем количестве, чем обычно. В качестве приправы используют лук, чеснок, укроп, петрушку и яблоки. В минимальном количестве в них можно добавить черный молотый перец или перец горошком, гвоздику и мускатный орех. К блюдам из белых грибов, лисичек и рыжиков специи добавляют в минимальном количестве. Вместо уксуса в грибные блюда лучше добавлять свежавыжатый сок яблок, лимона или желтой смородины.

Готовить блюда с грибами следует небольшими порциями, чтобы употребить их в первый же день после приготовления, так как при длительном хранении их вкусовые и ароматические качества снижаются. Особенно ухудшает вкус готовых блюд повторное разогревание.

# Горячие блюда с грибами

## Первые блюда

### Солянка с белыми грибами

- ✓ 800 г любой рыбы
- ✓ 500 г белых грибов
- ✓ 400 г соевого мяса
- ✓ по 2 соленых огурца, головки репчатого лука, помидора
- ✓ 4 ст. л. растительного масла
- ✓ зелень петрушки, укропа
- ✓ лавровый лист
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 2,5 л воды

Лук и грибы вымойте, очистите, мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Нарежьте соленые огурцы крупной соломкой. Рыбу очистите, выпотрошите, вымойте и разрежьте на порционные куски.

В подсоленную воду опустите половину рыбы, добавьте лавровый лист и варите на медленном огне. Добавьте в бу-

льон обжаренные лук и грибы, огурцы, соль и перец. Варите на небольшом огне до готовности, предварительно добавив помидор, куски соевого мяса и оставшуюся часть рыбы. Соедините все компоненты. Подавайте солянку на стол, украсив мелко рубленой зеленью.

## Свекольник

- ✓ по 3 свеклы, клубня картофеля
- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 100 г любых сухих грибов
- ✓ 50 г хрена
- ✓ 1,5 л домашнего кваса
- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень укропа
- ✓ сахар
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы залейте водой и поставьте на огонь вариться. Готовые грибы мелко нарежьте. Свеклу и картофель тщательно вымойте, отварите и очистите.

Натрите на крупной терке свеклу, огурцы и картофель, на мелкой терке – хрен. Лук и укроп мелко нарежьте. Овощи и хрен выложите к грибам, посолите, поперчите, добавьте сахар и залейте квасом, посыпьте зеленью.

## **Щи с подберезовиками**

- ✓ 800 г кислой капусты
- ✓ 100 г свежих подберезовиков
- ✓ 2 головки репчатого лука
- ✓ по 1 моркови, репе
- ✓ 4 ст. л. горчичного масла
- ✓ 2 ст. л. томатной пасты
- ✓ корень петрушки
- ✓ соль

Лук очистите, сполосните, нашинкуйте, залейте горчичным маслом и поджарьте. Морковь, репу и петрушку очистите, сполосните, натрите на крупной терке и выложите вместе с капустой к луку, добавьте томатную пасту. Сковороду накройте крышкой и тушите овощи 30 мин.

Грибы отварите до готовности, добавьте в полученный бульон овощную смесь, посолите и варите еще 15–20 мин.

## **Суп постный с белыми грибами**

- ✓ 4 клубня картофеля
- ✓ 3 головки репчатого лука
- ✓ 2 моркови
- ✓ 200 г сушеной фасоли

- ✓ по 100 г белых сушеных грибов, тыквы
- ✓ зелень укропа
- ✓ 2 л холодной воды

Фасоль замочите на 12 ч, а затем сварите до полуготовности. Грибы выложите в кастрюлю и на 2 ч залейте холодной водой, затем добавьте головку репчатого лука, разрезанную пополам, и варите 1 ч.

Полученный грибной бульон процедите, грибы нашинкуйте. Морковь, картофель, тыкву и оставшийся лук очистите, сполосните, нарежьте кубиками, выложите в процеженный бульон вместе с грибами и фасолью и варите 10 мин.

Зелень тщательно промойте и мелко порубите, посыпьте ею готовый суп перед подачей на стол.

## **Бульон с подосиновиками**

- ✓ 300 г белокочанной капусты
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 100 г свежих подосиновиков
- ✓ по 1 моркови, головке репчатого лука, помидору, стеблю сельдерея
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы и овощи вымойте, очистите, залейте холодной водой и варите в течение 1 ч. Сварившиеся овощи выньте, измельчите и добавьте в готовый бульон, а грибы варите еще 30 мин.

Полученный бульон посолите, поперчите и процедите. Грибы нарежьте кубиками и залейте бульоном, посыпьте тщательно промытой и мелко рубленой зеленью укропа.

## **Клецки с белыми грибами**

- ✓ 400 г свежих белых грибов
- ✓ по 1 головке репчатого лука, яйцу
- ✓ 4 ст. л. пшеничной муки
- ✓ 1 ст. л. сметаны
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Лук и грибы очистите и вымойте. Грибы сварите до готовности и вместе с луком пропустите через мясорубку, добавьте муку, вбейте яйцо, посолите и поперчите.

В кипящий грибной бульон опустите грибной фарш, порционно отделяя его чайной ложкой, и варите 5 мин. Суп посолите, поперчите, заправьте сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью петрушки.

## Рассольник с подберезовиками

- ✓ 100 г сушеных подберезовиков
- ✓ по 2 клубня картофеля, соленых огурца
- ✓ по 1 головке репчатого лука, моркови, корню петрушки
- ✓ по 2 ст. л. сметаны, растительного масла
- ✓ лавровый лист
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 100 мл огуречного рассола

Грибы вымойте, залейте водой, оставьте для набухания на 2 ч, а затем сварите в этой же воде до готовности. Откиньте сваренные грибы на дуршлаг, бульон процедите. Овощи вымойте и очистите.

Лук, морковь и корень петрушки нарежьте тонкой соломкой и спассеруйте на растительном масле, картофель нашинкуйте тонкими ломтиками. Выложите пассерованные овощи и картофель в бульон и варите до готовности.

Огурцы очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками, добавьте в бульон и влейте огуречный рассол, затем положите грибы, лавровый лист, соль и перец. Прокипятите рассольник в течение 10–15 мин. Перед подачей на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно

промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## Суп с грибами

- ✓ 300 г любых свежих грибов
- ✓ по 1 клубню картофеля, моркови, головке репчатого лука, корню петрушки
- ✓ 2 ст. л. сметаны
- ✓ 1 ст. л. топленого масла
- ✓ 1 ч. л. томатной пасты
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 1,5 л мясного бульона

Тщательно промытые грибы нарежьте ломтиками и поджарьте на топленом масле вместе с натертым на терке корнем петрушки.

В кипящий бульон выложите поджаренные грибы, очищенные и нарезанные кусками среднего размера овощи, добавьте томатную пасту, посолите, поперчите и варите 15–20 мин.

Перед подачей на стол заправьте суп сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью петрушки.



## Ленивый борщ

- ✓ по 150 г любых свежих грибов, белокочанной капусты
- ✓ по 1 свекле, моркови, головке репчатого лука, помидору, корню петрушки
- ✓ 3 ст. л. растительного масла
- ✓ 2 ст. л. томатной пасты
- ✓ лавровый лист
- ✓ зелень петрушки, укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы вымойте и сварите до готовности. Овощи вымойте и очистите. Морковь, свеклу и картофель нарежьте соломкой, корень петрушки натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте. Выложите овощи в грибной бульон и варите до готовности. На растительном масле спассеруйте нарезанные пластинками отваренные грибы, ломтики помидора и нашинкованный репчатый лук, переложите в бульон. Добавьте в борщ томатную пасту, лавровый лист, посолите, поперчите и варите 20–25 мин.

Перед подачей на стол украсьте каждую порцию тщательно промытой и мелко порубленной зеленью.

# Перловый суп с грибами

- ✓ 300 г белокочанной капусты
- ✓ по 100 г любых сушеных грибов, перловой крупы
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ по 1 головке репчатого лука, моркови
- ✓ 3 ст. л. сметаны
- ✓ 2 ст. л. растительного масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы вымойте, залейте водой, оставьте для набухания на 2 ч, а затем сварите в этой же воде до готовности. Перловую крупу предварительно залейте кипятком, после того как вода остынет, повторите процедуру. Откиньте крупу на дуршлаг и опустите в кипящий грибной бульон.

Овощи вымойте и очистите. Картофель, лук и морковь нарежьте соломкой, капусту тонко нашинкуйте. Лук и морковь спассеруйте на растительном масле и выложите в бульон через 30–40 мин, сразу же добавьте картофель и капусту, лавровый лист, соль и перец.

Перед подачей на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## **Суп куриный с шампиньонами**

- ✓ по 300 г мяса курицы, свежих шампиньонов
- ✓ 2 головки репчатого лука среднего размера
- ✓ 1 морковь
- ✓ 2 ст. л. сливочного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Курицу промойте, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой и приготовьте бульон. Овощи вымойте и очистите.

Лук и грибы мелко нарежьте, морковь натрите на мелкой терке. Разогрейте на сковороде сливочное масло и обжарьте овощи с грибами до золотистого цвета. Добавьте 1 стакан готового бульона и потушите овощи на слабом огне. Затем выложите их в оставшийся бульон и доведите его до кипения.

В уже разлитый по тарелкам суп добавьте тщательно промытую и мелко порубленную зелень, ломтик лимона.

## **Солянка с белыми грибами**

- ✓ по 150 г соленых белых грибов, квашеной капусты, белокочанной капусты
- ✓ 100 г сметаны

- ✓ по 1 моркови, головке репчатого лука, помидору, корню петрушки
- ✓ 50 г сушеных белых грибов
- ✓ 10–15 оливок
- ✓ 2 ст. л. растительного масла
- ✓ 1 ст. л. лимонного сока
- ✓ лавровый лист
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы вымойте, залейте водой, оставьте для набухания на 2 ч, а затем сварите до готовности. Откиньте сваренные грибы на дуршлаг, бульон процедите. Овощи вымойте и очистите. Морковь и корень петрушки нарежьте соломкой, лук и помидор – кубиками, белокочанную капусту нашинкуйте.

В кипящий бульон выложите вареные и соленые грибы и морковь с корнем петрушки. Потушите на растительном масле квашеную и свежую капусту, лук и помидор. Введите подготовленные таким образом овощи в бульон, положите лавровый лист, посолите, поперчите и кипятите еще 10–15 мин.

При подаче на стол заправьте каждую порцию солянки сметаной и лимонным соком, положите оливки и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## **Куриный бульон из шампиньонов**

- ✓ 200 г свежих шампиньонов
- ✓ 100 г мясного фарша
- ✓ 1 яйцо
- ✓ соль
- ✓ 1 л куриного бульона
- ✓ 1,5 стакана молока

Грибы вымойте, сварите в молоке до готовности, откиньте на дуршлаг и пропустите через мясорубку. Смешайте грибы с мясным фаршем и яйцом, посолите.

В кипящий куриный бульон опустите сформованные мокрыми руками фрикадельки и варите 5–10 мин.

## **Суп из цыпленка с шампиньонами**

- ✓ 500 г мяса цыпленка
- ✓ 400 г шампиньонов
- ✓ 100 г ветчины
- ✓ 2 яйца
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 2 л воды

Шампиньоны вымойте, нарежьте ломтиками и обжарьте на масле до золотистого цвета. Мясо цыпленка вымойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите до готовности. Мясо выньте из бульона и измельчите, ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Выложите ветчину и мясо цыпленка в горячий бульон, добавьте специи. Яйца взбейте, посолите, поперчите и введите полученную смесь в бульон.

Перед подачей на стол украсьте каждую порцию тщательно промытой и мелко порубленной зеленью петрушки.

## **Похлебка с лисичками**

- ✓ 350 г свежих лисичек
- ✓ 50 г сала
- ✓ 1 головка репчатого лука
- ✓ 3 ст. л. сметаны
- ✓ 1 ст. л. манной крупы
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Лук очистите, сполосните и нарежьте кубиками. Сало мелко порубите, растопите в казане и поджарьте на нем нарезанный репчатый лук. Через 5–10 мин добавьте вымытые

грибы и тушите еще 35–50 мин. Залейте грибы 2 л кипятка, тонкой струйкой всыпьте манную крупу, посолите, поперчите и доведите до готовности.

При подаче на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## Суп с рыжиками

- ✓ 300 г соленых рыжиков
- ✓ 1 головка репчатого лука
- ✓ 2 ст. л. сметаны
- ✓ по 1 ст. л. манной крупы, топленого масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Лук, очистите, сполосните и мелко порубите. Грибы сполосните и нарежьте ломтиками.

Растопите в казане топленое масло, выложите грибы и лук, посолите, поперчите, тонкой струйкой введите манную крупу и кипятите 30 мин.

При подаче на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## Луковый суп с грибами

- ✓ 250 г любых свежих грибов
- ✓ 4 кусочка ржаного хлеба
- ✓ 3 головки репчатого лука
- ✓ 2 ст. л. сливочного масла
- ✓ 1 ч. л. манной крупы
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 1 л бульона

Грибы очистите и вымойте, нарежьте ломтиками. Лук очистите, сполосните и нашинкуйте полукольцами.

Растопите в кастрюле с толстым дном сливочное масло и поджарьте на нем лук с грибами. Как только лук приобретет золотистый оттенок, влейте бульон. Когда суп закипит, тонкой струйкой всыпьте манную крупу, посолите, поперчите и кипятите еще 5 мин.

## Пестрый суп

- ✓ 150 г свежих вешенок
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ по 1 головке репчатого лука, моркови, яйцу
- ✓ 1 ст. л. топленого масла



- ✓ лавровый лист
- ✓ зелень петрушки, укропа
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Овощи и грибы вымойте и очистите. Лук и морковь нарежьте соломкой, грибы и картофель – ломтиками. Лук спассеруйте на топленом масле. Яйцо сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Залейте подготовленные морковь и грибы водой, положите очищенную и нарезанную соломкой морковь, поставьте вариться. Как только бульон закипит, добавьте картофель, лук и лавровый лист, посолите, поперчите.

Перед подачей на стол заправьте суп рубленым яйцом и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью петрушки и укропа.

## **Свекольник с шампиньонами**

- ✓ 500 г свинины
- ✓ 100 г шампиньонов
- ✓ 2 свеклы
- ✓ по 1 моркови, головке репчатого лука, корню петрушки
- ✓ по 2 ст. л. растительного масла, сметаны
- ✓ 1 ст. л. лимонного сока
- ✓ 1 ч. л. пшеничной муки

- ✓ лавровый лист
- ✓ зелень петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Грибы вымойте, положите их вместе с мясом в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на огонь. Когда бульон закипит, снимите пену.

Свеклу тщательно вымойте, сварите отдельно, очистите, нарежьте кусочками и сбрызните лимонным соком. Очистите, вымойте и нарежьте небольшими кусочками остальные овощи, положите в бульон вместе со свеклой и варите до готовности.

Готовый бульон процедите, грибы и мясо нарежьте ломтиками, овощи протрите через сито и снова опустите в бульон, добавьте лавровый лист. Муку поджарьте на растительном масле и введите в суп, посолите, поперчите.

При подаче на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью петрушки.

## **Картофельный суп с подосиновиками**

- ✓ 250 г подосиновиков
- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ по 1 помидору, головке репчатого лука

- ✓ по 2 ст. л. сливочного масла, сметаны
- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень укропа
- ✓ лавровый лист
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 1,5 л овощного бульона

Овощи вымойте и очистите. Грибы вымойте, сварите, откиньте на дуршлаг и нарежьте ломтиками, бульон процедите. Лук нарежьте кольцами и поджарьте на сливочном масле вместе с грибами.

В кипящий бульон выложите нарезанный кубиками картофель, пассерованные грибы с луком, лавровый лист, соль и перец и варите до готовности картофеля. Затем, не снимая блюдо с огня, введите очищенный и нарезанный ломтиками помидор и варите еще 10 мин.

При подаче на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа и лука.

## **Суп овощной с подберезовиками**

- ✓ 250 г подберезовиков
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ по 1 кабачку среднего размера, моркови, помидору,

корню петрушки

- ✓ 2 ст. л. растительного масла
- ✓ зеленый лук
- ✓ зелень укропа, петрушки
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Овощи вымойте и очистите. Картофель нарежьте брусочками, корень петрушки и морковь – соломкой, кабачок – кубиками, помидор – ломтиками. Грибы вымойте, нарежьте ломтиками, залейте кипятком и варите 30 мин.

На сковороде разогрейте растительное масло, спассеруйте овощи и выложите их вместе с картофелем в грибной бульон. За 15 мин до готовности добавьте кабачок и помидор, посолите и поперчите.

При подаче на стол посыпьте каждую порцию тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа, петрушки и лука.

## **Грибной суп с тыквой**

- ✓ по 150 г свежих маслят, тыквы
- ✓ 100 г вареных шампиньонов
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ по 1 головке репчатого лука, помидору, корню петруш-

ки

- ✓ 1 ст. л. растительного масла
- ✓ зеленый лук
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

Корень петрушки и лук очистите, сполосните и нарежьте тонкой соломкой, вареные грибы мелко порубите. Разогрейте на сковороде растительное масло и поджарьте нарезанные ранее овощи.

Свежие грибы залейте холодной водой, варите 30 мин. Картофель и тыкву вымойте, очистите и нарежьте кубиками, выложите в бульон и варите до готовности. Затем введите к ним поджаренные грибы и овощи, посолите, поперчите и добавьте нарезанный ломтиками помидор. Варите суп еще 5 мин.

При подаче на стол заправьте каждую порцию сметаной и посыпьте тщательно промытым и мелко порубленным зеленым луком.

## **Рисовый суп с подосиновиками**

- ✓ По 100 г сушеных подосиновиков, риса
- ✓ по 1 головке репчатого лука, корню сельдерея
- ✓ 1 ст. л. сливочного масла
- ✓ лавровый лист
- ✓ черный молотый перец

✓ соль

Грибы вымойте, залейте водой, оставьте для набухания на 2 ч, а затем сварите в этой же воде до готовности. Откиньте сваренные грибы на дуршлаг и нарежьте соломкой, бульон процедите. Лук, морковь и корень сельдерея, очистите, вымойте, нарежьте кубиками и пассеруйте на сливочном масле.

Грибной бульон доведите до кипения, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и рис и варите в течение 20 мин. За 5 мин до готовности выложите в него грибы и пассерованные овощи.

## Солянка с дичью

✓ 2 рябчика или любой другой дичи

✓ 200 г кислой капусты

✓ по 100 г копченой грудинки, низкокалорийного майонеза

✓ по 50 г оливок без косточек, любых маринованных грибов

✓ 6 сосисок

✓ 2 головки репчатого лука

✓ 2 ст. л. томатной пасты

✓ лавровый лист

✓ растительное масло

- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль
- ✓ 3—4 л воды

Дичь выпотрошите, промойте под холодной водой, посолите, поперчите, обжарьте на растительном масле, отделите мясо от костей, из последних сварите крепкий бульон. Капусту отожмите, добавьте 1 стакан бульона, потушите до мягкости вместе с кусочками копченой грудинки, мелко нарезанным луком и томатной пастой.

Перемешайте капусту, нарезанные на небольшие кусочки мясо и сосиски, залейте оставшимся бульоном. Поставьте на огонь, доведите до кипения, добавьте лавровый лист, посолите, поперчите, варите 20 мин. Готовую солянку разлейте по тарелкам, добавьте майонез, украсьте кружочками оливок и грибами, подавайте на стол.

## **Фасолевый суп с шампиньонами**

- ✓ По 200 г фасоли, шампиньонов
- ✓ по 1 моркови, головке репчатого лука
- ✓ 2 ст. л. растительного масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ лавровый лист
- ✓ черный молотый перец
- ✓ соль

✓ 1,5 л бульона

Фасоль переберите, вымойте, замочите на 3 ч и отварите до полуготовности. Овощи и грибы вымойте и очистите. Морковь и репчатый лук нарежьте соломкой и спассеруйте на растительном масле.

В кипящий бульон выложите грибы, фасоль, разрезанные на 4 части грибы и пассерованные овощи, добавьте лавровый лист, посолите и поперчите.

При подаче на стол украсьте каждую порцию тщательно промытой и мелко порубленной зеленью укропа.

## **Домашняя лапша с грибами**

- ✓ 700 г мяса курицы
- ✓ 100 г любых сушеных грибов
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ по 1 головке репчатого лука, моркови
- ✓ соль

*Для теста:*

- ✓ 1 стакан пшеничной муки



# 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.