



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ **СУПОВ**

Всё о секретах
приготовления



РИПОЛ
КЛАССИК

Сергей Павлович Кашин

Энциклопедия супов. Всё о секретах приготовления

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6054100

Энциклопедия супов. Всё о секретах приготовления / [сост. С. П.

Кашин].: РИПОЛ классик; Москва; 2012

ISBN 978-5-386-04671-2

Аннотация

В каждой семье, у каждой хозяйки есть свой неповторимый рецепт борща. Не устали от такого однообразия? Вы знаете, например, что борщи могут быть не только мясные, но и рыбные, грибные, фасолевые, с кислой или свежей капустой, с яблоками, с геркулесом. Кроме того, их готовят из копченого мяса или сала, потрохов и т. д. Также разнообразны и рецепты щей, солянок, бульонов и супов-пюре.

Рецепты супов на любой вкус вы найдете на страницах этой книги. Порадуйте себя и своих близких новыми блюдами и откройте для себя заново давно знакомые блюда!

Содержание

| | |
|--|----|
| Предисловие | 5 |
| Бульон-основа | 10 |
| Мясной бульон-основа | 13 |
| Мясной бульон-основа быстрого приготовления | 15 |
| Рыбный бульон-основа | 16 |
| Бульон рыбный с рыбными галушками (украинская кухня) | 18 |
| Грибной бульон-основа | 19 |
| Овощной бульон-основа | 20 |
| Куриный бульон-основа | 21 |
| Прозрачный мясной бульон с оттяжкой | 22 |
| Бульон красный (армянская кухня) | 24 |
| Бульон по-флорентийски (итальянская кухня) | 25 |
| Бульон с овощами по-парижски (французская кухня) | 26 |
| Бульон с рисовыми клецками (чешская кухня) | 27 |
| Бульон с яичными белками (итальянская кухня) | 28 |
| Бульон с творожным гарниром | 29 |
| Бульон желтый (азербайджанская кухня) | 30 |
| Бульон с гранатовым соком (азербайджанская кухня) | 31 |

| | |
|---|----|
| Бульон ассорти с имбирем (китайская кухня) | 32 |
| Бульон с колдунами и ушками (белорусская кухня) | 33 |
| Сорпа (бульон) (белорусская кухня) | 35 |
| Вареные сочни с мясом и бульоном (казахская кухня) | 36 |
| Кульчетай (мясо с бульоном) (киргизская кухня) | 37 |
| Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня) | 38 |
| Бульон с фрикадельками (эстонская кухня) | 39 |
| Бульон с салмой (домашней лапшой) (татарская кухня) | 40 |
| Салма (татарская кухня) | 41 |
| Бульон с манными клецками | 42 |
| Бульон с омлетом | 43 |
| Бульон с маленькими булочками | 44 |
| Бульон с кундюбками и куриным мясом | 45 |
| Бульон с овощами | 47 |
| Бульон с отварным рисом | 48 |
| Бульон с запеченным рисом | 49 |
| Бульон с рисом и овощами | 50 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 51 |

Составитель Кашин Сергей Павлович Энциклопедия супов. Всё о секретах приготовления

Предисловие

В процессе приготовления первых блюд используются самые разные продукты: мясо, рыба, грибы, овощи, макаронные изделия, бобовые, крупы и т. д. Создавая своего рода пищевую композицию, продукты эти снабжают организм человека всем необходимым для жизнедеятельности – белками, углеводами, минеральными веществами, витаминами. Очень важно и то, что в процессе приготовления супов питательные вещества не теряются, а переходят в бульон. Иначе обстоит дело с приготовлением целого ряда вторых блюд, когда отвар, в котором варился, например, картофель, попросту выливается.

Готовят первые блюда на бульонах из мяса, рыбы, грибов или отварах овощей, фруктов и ягод. При приготовлении первых блюд используются также молоко, квас, рассол.

В зависимости от способа обработки и приготовления

продуктов супы делятся на прозрачные, заправочные и супы-пюре. Также супы могут быть горячими или холодными.

Гарниры для прозрачных супов готовятся отдельно. Продукты тушатся или варятся в особой посуде, непосредственно перед подачей супа на стол их кладут в порционные тарелки и заливают прозрачным бульоном.

К заправочным супам относятся похлебки, рассольники, борщи, щи, уха, солянка и т. д. Готовят такие супы с крупами, овощами, бобовыми, макаронными и другими мучными изделиями. Добавочные продукты (морковь, лук, коренья, зелень и т. п.) опускают в бульон свежими, вареными, тушеными или обжаренными.

Продукты, из которых готовят супы-пюре, сначала отваривают, затем протирают и заливают заранее приготовленным бульоном или отваром, в котором они варились. Добавляют муку, масло, иногда вводят разнообразные заправки. После этого суп-пюре доводят до кипения или нагревают. Из всех трех видов первых блюд наибольшей популярностью пользуются заправочные супы, весьма разнообразные по ассортименту. Любой суп, от самого простого, с небольшим количеством ингредиентов, до самого сложного, с экзотическим набором продуктов, может быть очень вкусным и питательным, если при его приготовлении соблюдать все правила.

Большинство супов можно сварить заранее (исключение – рыбные супы). Вкус мясных супов, настоявшихся в течение

некоторого времени, только улучшается. В большей мере это относится к борщам.

Перед подачей на стол любой суп нужно довести до сильного кипения.

Рецептура многих первых блюд требует так называемого загущивания. Это увеличивает объем блюда и его питательность. Чтобы загустить суп, можно добавить в него немного муки в начале приготовления, до того как будет влит бульон. Но можно загустить суп и в конце приготовления, если перед подачей на стол ввести в него смесь из муки и сливочного масла. Если суп получился слишком жидким, нетрудно исправить это, добавив в него небольшое количество картофельного пюре или молотого риса. Загустить первое блюдо можно и с помощью выпаривания лишней жидкости, в этом случае суп нужно варить с открытой крышкой.

Впрочем, иногда суп получается слишком густым, и тогда можно разбавить его, влив немного бульона, овощного отвара, томатного сока, сливок, молока в зависимости от рецептуры.

Соблюдения особых правил требует приготовление супов-пюре, которые должны быть однородными по консистенции. Чтобы добиться получения густой однородной массы, можно воспользоваться мясорубкой, овощерезкой или протереть вареные продукты через сито. С этой же целью применяются миксер, блендер, кухонный комбайн. В последнем случае суп, предназначенный для переработки в

пюре, должен немного остыть: пар от горячего супа может сорвать крышку комбайна и обжечь руки.

Незатейливый суп с самым простым набором продуктов будет вкуснее, если добавить в него сметану, сливки, йогурт, свежую измельченную зелень, мелко нарезанные овощи и специи, особенно паприку. Улучшить вкус и повысить питательность супа помогут маленькие сухарики (кусочки хлеба, подсушенные на сухой сковороде, в духовке или микроволновой печи) или гренки (ломтики хлеба, обжаренные на сливочном или растительном масле). Гренки или сухарики кладутся на дно тарелки и заливаются супом. Такой способ улучшения вкуса первых блюд наши предки применяли еще во времена Средневековья.

Супы можно сделать более густыми и питательными с помощью клецек, которые готовятся из муки (пшеничной, кукурузной, овсяной), манной крупы или картофельного пюре со сливочным маслом с добавлением молока, яиц, зелени, специй. Клецки опускают в несильно кипящий суп и варят под крышкой до готовности. Приготовление вкусного супа своего рода искусство, и эта книга поможет овладеть им и развить его. В книге собраны рецепты первых блюд национальной кухни на любой, даже самый взыскательный, вкус. Вы узнаете, как правильно готовить бульоны, какие продукты выбирать для заправки и как их подготовить, какие кулинарные хитрости и секреты нужно применить, чтобы суп получился вкусным и ароматным. В каждой главе есть раздел,

посвященный пока еще необычным для большинства из нас первым блюдам с экзотическими дарами моря. Сварив такой суп, вы приятно удивите и порадуете своих близких.

Рецепты, советы и рекомендации, представленные в этой книге, помогут вам сделать свой стол более разнообразным и полезным для здоровья.

Бульон-основа

Бульоны, без которых трудно себе представить традиционный украинский борщ или обычную куриную лапшу, пришли к нам из французской и немецкой кухни. Бульон – это навар, который образуется в результате варки мяса, птицы, рыбы, грибов или овощей. Бульоны имеют разную концентрацию, крепость, что зависит от соотношения воды и продукта, который в ней варится, а также от количества варок. Так, в готовом бульоне можно отварить еще рыбу или овощи, что повысит его концентрацию.

Бульоны употребляются как самостоятельные блюда (прозрачные супы), так и в качестве основ для приготовления других кушаний (заправочных и пюреобразных супов, вторых блюд, закусок, соусов и т. д.). Если бульон используется как самостоятельное блюдо, его процеживают или осветляют специальными оттяжками, а иногда подкрашивают естественными красителями. Существуют бульоны белые (светлые) и коричневые (красные); последние варятся из предварительно обжаренных ингредиентов.

Чтобы усилить сытность бульона, который используется в качестве самостоятельного блюда, к нему подают различные добавки: пирожки, сухарики, булочки и т. д.

Большинство заправочных супов готовится на различных бульонах (мясном, костном, грибном, рыбном, овощном).

Вкус супа во многом зависит от вкуса и качества бульона, на котором он приготовлен, поэтому так важно уметь варить бульоны правильно.

Бульоны не слишком калорийны, зато обладают отличными вкусовыми свойствами. Содержащиеся в них экстрактивные вещества возбуждают аппетит и улучшают пищеварение, благодаря этому свойству бульоны издавна входили в рацион людей, восстанавливающих свои силы после болезней.

Аромат, качество и вкусовые свойства бульона зависят от количества входящих в него экстрактивных и ароматических веществ, а также белка, жира и минеральных веществ.

Бульон-основа едва ли не самый важный компонент первого блюда. На таких бульонах готовят заправочные, прозрачные и пюреобразные супы. Продукты, включаемые в состав заправочных супов, варят в бульоне, на котором готовится суп. Чаще всего для заправочных супов используют костные бульоны: содержащиеся в составе супа овощи и иные продукты хорошо насыщают бульон питательными и вкусовыми веществами.

Продукты для прозрачных супов готовятся отдельно, их кладут в тарелки перед подачей на стол, поэтому бульоны, составляющие основную часть прозрачных супов, делают более крепкими и насыщенными, чем бульоны для заправочных супов.

В кулинарной практике в основном готовят мясной бу-

льон (костный — из мясных костей, мясной — из костей и мяса), рыбный (из голов, костей, кожи, плавников или обработанной рыбы) и грибной бульон (из сушеных грибов). Кроме того, супы можно готовить на овощных бульонах. Такие бульоны (отвары) очень питательны и легко усваиваются, поэтому их часто используют для диетического питания.

Бульон из костей делают в том случае, когда из мяса нужно приготовить второе блюдо, например котлеты или гуляш. Чтобы кости быстрее разваривались, их нужно разрубить. По своим питательным и вкусовым свойствам бульон из костей уступает мясному, так как в костях отсутствуют экстрактивные вещества и при варке в жидкость переходят в основном клеевые вещества и жир. Именно поэтому бульон из костей рекомендуют применять в основном для картофельных супов. Можно использовать говяжьи, телячьи, бараньи, свиные, куриные кости. Говяжьи и бараньи кости нужно варить 4,5–5 часов, телячьи, куриные и свиные — от 2 до 4 часов. Варится бульон из костей практически так же, как и мясной бульон.

Мясной бульон-основа

Ингредиенты

3,5 кг мозговых говяжьих костей, 2,5 кг говяжьей рульки, 4 морковки, 500 г репчатого лука, 6 черешков сельдерея, 2 стебля лука-порей, 1 головка чеснока, 1 веточка тимьяна, 2 лавровых листа, зелень петрушки, 20 шт. черного перца горошком, 6 шт. душистого перца горошком, 5 л воды

Способ приготовления

Кости нарубить, мясо нарезать кубиками. Морковь, сельдерей, лук-порей помыть, очистить и нарезать ломтиками, репчатый лук и чеснок помыть, не очищая.

Говяжьи кости и лук уложить на противень и поместить в разогретую до 220 °С духовку на 1,5 часа. Затем переложить лук и кости в кастрюлю с водой (4,5 л) и добавить мясо. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, влить еще 200 мл воды, убавить огонь и снять пену.

Снять жир с противня, добавить к нему 200 мл воды, поместить в небольшую емкость, поставить на огонь и довести до кипения, непрерывно помешивая. Дать покипеть 3 минуты и снять с огня, процедить и влить в кастрюлю с бульоном. Опустить туда же остальные ингредиенты, прикрыть неплотно крышкой и варить на небольшом огне 5 часов 30 минут, не забывая снимать с поверхности бульона пену.

Готовый бульон процедить в другую посуду через дур-

шлаг, накрытый влажной марлей. Накрыть емкость с бульоном чистой полотняной салфеткой и оставить на 2 часа, затем убрать в холодильник. Когда бульон охладится, снять с его поверхности жир.

Хранить мясной бульон-основу следует 3 суток, при более длительном хранении разлить по отдельным емкостям и поставить на заморозку.

Рецепт рассчитан на приготовление 3,5 л бульона.

Мясной бульон-основа быстрого приготовления

Ингредиенты

500 г говядины (мясо на кости), 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 2 л воды

Способ приготовления

Мясо промыть, мякоть срезать и измельчить с помощью мясорубки. Кости разрубить. Все опустить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Затем поставить варить в этой же воде. Добавить очищенные и разрезанные корни и лук, часть из них предварительно слегка обжарить на сухой сковороде (для придания бульону аромата и золотистого цвета). Через 20 минут после начала варки посолить бульон.

Варить на слабом огне 40 минут, затем процедить. Бульон использовать в качестве основы для супов, мясо – в качестве начинки для пирожков или приготовления запеканки.

Рыбный бульон-основа

Ингредиенты

1 кг белой рыбы (хребты, кости, плавники, кожа, головы с удаленными жабрами), 1 луковица, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 черешка сельдерея, зелень укропа, зелень петрушки, 12 шт. черного перца горошком, 1 лист лавровый, 200 мл вина сухого белого, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбные обрезки тщательно промыть, сельдерей и репчатый лук нарезать ломтиками. Все ингредиенты, включая специи и вино, соединить в кастрюле, поставить на огонь и довести до кипения.

Затем убавить огонь, снять пену и варить на медленном огне в течение 30 минут под неплотно закрытой крышкой.

Совет

Самый вкусный бульон получается из судака, окуней, ершей, а также рыбы осетровых пород. Рыбный бульон можно варить не только из отходов, но и из мелкой рыбы или крупной, разрубленной на куски. В таком случае куски рыбы нужно вынуть из бульона через 25 минут, а отходы варить еще 15–20 минут.

Готовый бульон процедить и остудить. Хранить в холо-

дильнике не более суток. Если бульон не удалось использовать сразу, разлить его по емкостям и заморозить.

Рецепт рассчитан на приготовление 1,5 л рыбного бульона.

Бульон рыбный с рыбными галушками (украинская кухня)

Ингредиенты

300 г рыбы, 4 яйца, 2 луковицы, по 1 столовой ложке муки и сливочного масла, 0,5 чайной ложки черного перца, чайная ложка 3 %-ного уксуса, сода на кончике ножа, соль по вкусу

Способ приготовления

Рыбу выпотрошить, промыть и сварить в 1–2 л подсоленной воды. Вынув ее из бульона, остудить, очистить от костей, а потом пропустить филе через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить в рыбную массу лук, перец, яйца, муку и гашенную 3 %-ным уксусом соду. Тесто вымешивать, пока оно не приобретет консистенции очень густой сметаны. Набирать галушки мокрой чайной ложкой и по одной опускать в кипящий бульон. Когда они всплывут, накрыть кастрюлю крышкой, оставить на 5 минут покипеть и снять с огня. Это простое малокалорийное, хотя и сытное блюдо не требует ни специй, ни столь популярной в Украине сметаны.

Грибной бульон-основа

Ингредиенты

50 г белых сухих грибов, 1 луковица, 2–3 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и хорошо промыть, затем поместить в холодную воду и оставить для замачивания на 3–4 часа.

Откинуть грибы на дуршлаг, еще раз промыть их. Воду, в которой грибы замачивались, дать отстояться, чтобы осел песок и мусор, затем процедить. В эту воду опустить грибы, разрезанную на две части луковицу, посолить и поставить на огонь. Варить 1,5–2 часа.

Готовый бульон процедить, а грибы промыть холодной водой и нашинковать. Можно положить их в суп, приготовленный на грибном бульоне, или использовать для приготовления вторых блюд или соусов.

Овощной бульон-основа

Ингредиенты

450 г брюквы, 450 г моркови, 450 г репчатого лука, 450 г лука-порея, 1 головка чеснока, 1 веточка любистка, 1 веточка тимьяна, зелень петрушки, 2 лавровых листа, 24 шт. черного перца горошком, 4 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Брюкву, морковь и репчатый лук нарезать кружочками, лук-порей – ломтиками, головку чеснока тщательно помыть, не очищая. Все ингредиенты, включая специи и пряную зелень, поместить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Убавить огонь и варить в течение 3,5–4 часов под неплотно закрытой крышкой.

Процедить и охладить. При необходимости овощной бульон можно хранить в холодильнике до 5 дней. При более длительном хранении его следует заморозить.

Рецепт рассчитан на приготовление 2,5 л бульона.

Куриный бульон-основа

Ингредиенты

3 кг курицы для варки (можно также взять куриные потроха, за исключением печени, крылышки и ножки), 350 г моркови, 350 г репчатого лука, 1 стебель лука-порея, 1 головка чеснока, 4 черешка сельдерея, 1 веточка любистка, 1 веточка тимьяна, 2 лавровых листа, 2 веточки майорана (или душицы), 3 гвоздички, 20 шт. черного перца горошком, 0,5 ч. л. ореха мускатного

Способ приготовления

Курицу промыть и нарезать, репчатый лук очистить и нарезать на четыре части, морковь, сельдерей, лук-порей нарезать ломтиками, чеснок помыть, не очищая. Поместить курицу в кастрюлю и залить ее водой (150 мл воды оставить). Поставить на огонь, довести до кипения, влить остаток воды, уменьшить огонь, снять пену. После этого опустить в кастрюлю остальные ингредиенты и варить на маленьком огне в течение 4 часов, не забывая снимать пену.

Готовый бульон процедить и охладить. Хранить в холодильнике 3 суток; при более длительном хранении заморозить.

Рецепт рассчитан на приготовление 3,5 л бульона.

Прозрачный мясной бульон с оттяжкой

Ингредиенты

500 г говядины 1-го сорта, 1 морковь, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 1,5–2 л воды, соль по вкусу

Для оттяжки

300 г мяса сырого без жира, 1 яйцо (белок)

Способ приготовления

Мясо промыть и поместить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и снять пену. Варить 1–1,5 часа, затем опустить в кастрюлю половину очищенных и крупно нарезанных лука и корней, вторую половину нашинковать и обжарить с одной стороны на сковороде без масла, после чего также опустить в бульон и посолить его. Обжаренные корни придадут бульону красивый золотистый цвет.

Совет

Бульон следует процеживать через сырую полотняную салфетку, которую стирают без мыла. Чтобы салфетка была идеально чистой, ее нужно хорошенько прокипятить в воде с добавлением пищевой соды.

Общая продолжительность варки бульона – 2–2,5 часа.

Готовое мясо нужно вынуть из бульона и использовать для вторых блюд. Бульону дать отстояться, снять с его поверхности жир и процедить через частое сито или салфетку.

Чтобы бульон стал более концентрированным и совершенно прозрачным, нужно провести оттягивание (осветление). Для оттяжки пропустить через мясорубку сырое мясо, поместить фарш в отдельную посуду, добавить яичный белок и 200 мл бульона и оставить на 20–30 минут, после чего влить эту смесь в кастрюлю с бульоном. Накрыть крышкой, поставить на маленький огонь и варить еще 30–40 минут. После того как оттяжка свернется и опустится на дно, бульон следует осторожно процедить.

Если бульон готовится из курицы, оттяжку делают из куриного мяса, для осветления бульона из дичи берется мясо дичи. Прозрачный мясной бульон подают с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями и другими гарнирами.

Бульон красный (армянская кухня)

Ингредиенты

400 г говядины (лучше мякоть задней ноги), 1 луковица, 1 морковь, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 ст. л. топленого масла, 2 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Срезать мясо с костей, тщательно промыть и нарезать маленькими кусочками (весом примерно до 50 г). Кости разрубить на небольшие куски, положить на противень и поместить в духовку для запекания. Периодически помешивать, чтобы кости прожарились равномерно. Репчатый лук очистить, нарезать кружками и обжарить в разогретом топленом масле до золотистого цвета. Все остальные овощи очистить и мелко нарезать.

Когда кости в духовке приобретут коричневатый оттенок, поместить их в кастрюлю, добавить мясо и овощи, посолить. Поставить кастрюлю на огонь, довести воду до кипения, уменьшить огонь и снять пену. Варить на медленном огне до полной готовности мяса. Затем огонь отключить, мясо вынуть из кастрюли, бульон процедить.

Бульон по-флорентийски (итальянская кухня)

Ингредиенты

1000 мл крепкого прозрачного мясного бульона, 3 яйца, 1 пучок шпината, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра, щепотка соли

Способ приготовления

Яйца посолить и взбить, добавить мелко нарезанный шпинат и тертый сыр. Эту смесь обжарить на сливочном масле. Получившийся омлет нарезать кусочками и положить в порционные тарелки, затем залить горячим бульоном.

Подавать на стол, посыпав тертым сыром.

Совет

Влажный шпинат очень быстро портится, поэтому мыть его нужно непосредственно перед приготовлением. Если шпината нет в наличии, а по рецепту он требуется, можно заменить его щавелем, сбрызнутым лимонным соком.

Бульон с овощами по-парижски (французская кухня)

Ингредиенты

1,6 л прозрачного бульона из курицы, 200 г цветной капусты, 80 г моркови, 90 г зеленой стручковой фасоли, 100 г стручков зеленого горошка, 4 яйца, 30 г корня сельдерея

Способ приготовления

Бульон разделить на две части. Морковь, сельдерей, стручки фасоли и стручки горошка нарезать маленькими кубиками, цветную капусту разделить на соцветия. Отварить овощи в одной части бульона. Яйца сварить в мешочек. Положить в порционные тарелки овощи, по одному очищенному от скорлупы яйцу и залить прозрачным бульоном.

Бульон с рисовыми клецками (чешская кухня)

Ингредиенты

1,6 л прозрачного бульона из курицы или говядины, 100 г риса, 150 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 300 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, тщательно промыть, сварить на воде рисовую кашу, положить в нее сметану и охладить. Отдельно растереть добела сливочное масло, соединить его с кашей, ввести в массу желтки (по одному), посолить, осторожно ввести в эту смесь хорошо взбитые белки и перемешать все. Эту массу брать чайной ложкой и опускать в кипящий бульон.

Совет

Любую крупу нужно мыть под струей холодной воды. Нельзя замачивать крупу заранее, иначе она утратит свой вкус и аромат.

Бульон с яичными белками

(итальянская кухня)

Ингредиенты

1 л прозрачного мясного бульона, 3 яйца (белки), 1 ст. л. муки, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 0,25 ч. л. мускатного ореха, соль по вкусу

Способ приготовления

Взбить сырые яичные белки, помешивая, осторожно ввести муку, соль, мускатный орех и тертый сыр. Смазать сливочным маслом сковороду, посыпать ее мукой и выложить на нее массу с яичными белками. Держать на небольшом огне до тех пор, пока масса не затвердеет. После этого снять с огня, охладить и нарезать кубиками. Выложить белковые кубики в порционные тарелки, залить горячим мясным бульоном и оставить на 5 минут, после чего подать на стол.

Бульон с творожным гарниром

Ингредиенты

1 л мясного бульона, 200 г творожной массы, 3 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 0,25 ч. л. мускатного ореха, 1 ст. л. сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Способ приготовления

Отделить от яичных белков желтки. Творожную массу протереть через сито, добавить в нее половину тертого сыра, желтки, соль, перец и мускатный орех, хорошо перемешать, затем ввести в смесь взбитые белки. Выложить массу в квадратные формы, предварительно смазанные сливочным маслом, и поместить на водяную баню на 20–25 минут. Когда масса затвердеет, остудить ее, осторожно вынуть из форм, нарезать кубиками и разложить по тарелкам. Залить горячим бульоном и посыпать оставшимся тертым сыром.

Бульон желтый (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

250 г говяжьих или бараньих костей, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 веточка кинзы, 0,5 г шафрана, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть и разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Затем огонь уменьшить и варить 4,5–5 часов, периодически снимая пену и жир.

Примерно за 1–1,5 часа до конца варки опустить в бульон морковь, репчатый лук, соль, а также корень петрушки.

По окончании варки влить в бульон настой шафрана, который заваривается как обычный чай (на 0,5 г шафрана – 60 мл кипятка).

Бульон подавать в чашках, посыпав мелко нарубленной зеленью кинзы.

Бульон с гранатовым соком (азербайджанская кухня)

Ингредиенты

250 г бараньих костей, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 3 веточки кинзы, 50 мл сока гранатового, 1,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть и разрубить, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Довести до кипения, затем убавить огонь. Варить 4,5–5 часов, периодически снимая пену и жир. Примерно за 1–1,5 часа до конца приготовления опустить в бульон очищенный репчатый лук, корень петрушки, морковь, посолить. Когда бульон будет готов, влить в него гранатовый сок и процедить.

Разлить по бульонным чашкам и посыпать мелко нарезанной кинзой.

Совет

Прозрачный бульон получится более вкусным, если при варке в него положить кусочек сухого сыра.

Бульон ассорти с имбирем (китайская кухня)

Ингредиенты

1 килограммовая курица, 300 г свиных ребрышек, 450 г мозговых говяжьих костей, 4 луковицы, 50 г корня имбиря, 2,5 л воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Со свиных ребрышек удалить жир, с курицы – кожу, говяжьи кости нарубить, костный мозг вынуть. Все тщательно промыть, опустить в кастрюлю и залить холодной водой, посолить. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 1,5 часа, периодически снимая пену и жир. В это время лук и корень имбиря очистить. Имбирь нарезать ломтиками и положить его вместе с луком в кастрюлю с бульоном за 30 минут до окончания варки.

Готовый бульон охладить, снять жир, процедить и еще раз прокипятить.

Совет

Куриный бульон получится более красивым на вид, если примерно за 10 минут до окончания варки опустить в него половину свеклы.

Бульон с колдунами и ушками (белорусская кухня)

Ингредиенты Для бульона

500 г мясных костей, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 20 г репчатого лука, перец и соль по вкусу

Для колдунов

250 г муки, 1 яйцо, 180 г говядины, 250 г свинины, 20 г репчатого лука, соль по вкусу

Для ушек

150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 60 г кислого молока, 10 г сахара, 10 г жира

Способ приготовления

Из костей и 3 л воды сварить бульон, затем добавить очищенные, вымытые и нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, корень петрушки, посолить, приправить специями и варить до готовности. Бульон процедить. Приготовить колдуны, замесив из муки, соли, перца и яйца тесто, которое можно при необходимости разбавить небольшим количеством воды. Тесто раскатать и нарезать крупными квадратами. Из предварительно промытых говядины и свинины, а также подготовленного репчатого лука сделать фарш, пропустив продукты через мясорубку. Начинить квадраты из теста фаршем и защипнуть, как пельмени. На несколько секунд погрузить колдуны в кипящую воду, чтобы удалить излишек

муки, затем переложить в кипящий процеженный бульон. Варить на слабом огне 5–8 минут.

Приготовить ушки, замесив крутое тесто из муки, яйца, кислого молока и сахара. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, разрезать его на ромбики 3 × 4 см. Противоположные концы ромбиков соединить и защипнуть, выложить на противень, смазанный жиром, поставить в разогретый духовой шкаф и запекать до готовности.

Перед подачей к столу положить ушки на пирожковую тарелку, отдельно подать бульон с колдунами.

Сорпа (бульон) (белорусская кухня)

Ингредиенты

500 г говядины (грудинка), 50 г репчатого лука, 40 г моркови, 4–5 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, соль по вкусу

Для баурсака

150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 15 г сливочного масла, 8 г сахара, соль по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, разрубить на куски вместе с косточкой, положить в глиняный горшок, залить водой, посолить и варить на слабом огне до готовности. За 10 минут до окончания варки положить в бульон черный перец горошком, лавровый лист и очищенные, вымытые, мелко нарезанные репчатый лук и морковь.

Из муки, яйца, сахара, соли и небольшого количества воды замесить крутое тесто, раскатать его в пласт, нарезать лапшой, отдельно отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, затем заправить маслом. Сорпу разлить в пиалы, отдельно подать горячий баурсак.

Вареные сочни с мясом и бульоном (казахская кухня)

Ингредиенты

500 г баранины, говядины или конины (мякоть), 120 г репчатого лука, 200 г пшеничной муки, 1 яйцо, 2 г черного молотого перца, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, залить 500 мл воды, отварить на слабом огне до готовности, добавив за 10 минут до окончания варки очищенный, вымытый и мелко нарезанный репчатый лук, перец и соль по вкусу. Затем мясо достать и нарезать тонкими широкими ломтями. Из муки и яйца с добавлением небольшого количества бульона сделать пресное тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать ромбиками размером 8 × 8 см. Отварить сочни в бульоне. Перед подачей к столу положить на блюдо вареные сочни, на них мясо, посыпать вымытой и измельченной зеленью укропа и петрушки. Отдельно в пиале подать горячий бульон.

Кульчетай (мясо с бульоном) (киргизская кухня)

Ингредиенты

300 г баранины (мякоть), 200 г пшеничной муки, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 1 г черного молотого перца, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Баранину промыть, отварить в 1–1,5 л подсоленной воды, добавив специи по вкусу. Затем мясо достать, нарезать тонкими ломтиками весом по 10–12 г, бульон процедить. Из муки, яйца, соли и небольшого количества воды замесить пресное крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, нарезать квадратиками и отварить их в бульоне. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и отварить в небольшом количестве жирного бульона с перцем. Перед подачей к столу лапшу смешать с луком, сверху положить мясо, бульон подать отдельно в пиалах.

Щи с квашеной капустой и бобами (эстонская кухня)

Ингредиенты

200 г свинины, 100 г бобов, 100 г квашеной капусты, 70 г ячневой крупы, соль по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю. Добавить промытые бобы, залить 2 л воды, довести до кипения и варить на слабом огне по полуготовности. Добавить квашеную капусту и промытую ячневую крупу, посолить и варить до готовности.

Бульон с фрикадельками (эстонская кухня)

Ингредиенты

1,5–2 л мясного бульона, 500 г свинины, 200 г черствого пшеничного хлеба, 3 яйца, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

Хлеб залить небольшим количеством холодной кипяченой воды и оставить на 10 минут. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с размоченным хлебом. Добавить яйца, поперчить, посолить и тща-

тельно перемешать. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки, опустить их в кастрюлю с кипящим бульоном и варить на среднем огне 10 минут. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам и залить бульоном, который предварительно процедить.

Бульон с салмой (домашней лапшой) (татарская кухня)

Ингредиенты

500 мл бульона, 100 г салмы, 40 г репчатого лука, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу

Способ приготовления

В кипящий бульон положить салму, соль, лавровый лист и перец. Когда салма всплывет на поверхность, варить суп еще 2–3 минуты, затем снять с огня. Перед по-

дачей к столу посыпать суп вымытым, очищенным и мелко нарезанным репчатым луком.

Салма (татарская кухня)

Ингредиенты

350 г пшеничной (гречневой, чечевичной или гороховой) муки, 120 мл бульона, 2 яйца, соль и специи по вкусу

Способ приготовления

Из муки, яиц, теплого бульона и соли замесить тесто, оставить на несколько минут для расстойки. Затем разрезать тесто на несколько одинаковых кусочков, раскатать их в длину, скрутить из полученных ленточек жгутики толщиной 1–1,5 см. Эти жгутики разрезать на кусочки величиной с кедровый орешек. После этого в каждом кусочке нужно сделать небольшое углубление, выдавливая его пальцем и придавая изделию коническую форму. Готовую салму немного подсушить. Ее можно использовать как самостоятельное блюдо, заправив растопленным маслом или сметаной, или же добавлять в другие кушанья.

Бульон с манными клецками

Ингредиенты

1,4 л мясного бульона, 35 г манной крупы, 1 яйцо, зелень по вкусу, соль по вкусу

Способ приготовления

В манную крупу положить сырое яйцо, посолить и тщательно растереть. Чайной ложкой, смоченной в воде, сформовать из этой массы клецки и опустить в кипящую воду. Варить клецки до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Затем вынуть их из воды шумовкой и разложить по порционным тарелкам. Залить горячим мясным бульоном.

Бульон с клецками подавать посыпанным мелко нарубленной зеленью.

Бульон с омлетом

Ингредиенты

1,5 л прозрачного мясного или куриного бульона, 4 яйца, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Яйца взбить, добавить соль. Продолжая взбивать, постепенно влить холодное молоко. Выложить яичную массу в форму, смазанную сливочным маслом, и поставить на большую сковороду с горячей водой. Накрыть форму крышкой и держать на водяной бане до тех пор, пока омлет не станет густым.

Готовый омлет слегка охладить, нарезать, положить на тарелки и залить бульоном.

Бульон с маленькими булочками

Ингредиенты

2 л прозрачного мясного или куриного бульона, 100 г муки, 3 ст. л. сливочного масла, 2–3 яйца, 100 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Маленькие булочки (размером не больше лесного ореха) пекутся из заварного теста. Готовится оно так. Влить в кастрюлю холодную воду, добавить масло, соль и поставить на огонь. Когда эта смесь начнет кипеть, всыпать в кастрюлю муку, перемешать и прогревать 1–2 минуты. Снять с огня и ввести в смесь по одному яйца, хорошо вымешивая тесто, чтобы не осталось комочков.

Чайной ложкой выкладывать тесто в бумажный пакет с трубочкой диаметром 0,5 см и выдавливать его на холодный пирожковый лист, смазанный маслом. Выпекать в духовке 10–15 минут.

Готовые булочки положить в тарелки и залить горячим бульоном. Можно подать булочки отдельно, а бульон налить в чашки.

Бульон с кундюбками и куриным мясом

Ингредиенты

1 кг курицы, 200 г говядины (мякоть), 2 луковицы, 1 морковь, 200 г муки, 1 яйцо, 2 ст. л. топленого масла, 1 ч. л. сухого белого вина, 0,5 г шафрана, 1 лавровый лист, зелень петрушки, соль и перец по вкусу

Способ приготовления

Хорошо промытую курицу поместить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Как только вода закипит, огонь убавить, снять пену, лук (1 шт.) и морковь очистить и помыть, нарезать крупными ломтиками и опустить в бульон. Варить на небольшом огне без крышки до полной готовности куриного мяса.

В вине развести шафран и добавить эту смесь в куриный бульон за 3—4 минуты до конца варки. По окончании варки курицу вынуть и нарезать кусочками, бульон процедить.

Для приготовления кундюбок замесить из пшеничной муки, яйца, воды и соли крутое пресное тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 20 минут. В это время приготовить фарш. Пропустить через мясорубку говядину и оставшуюся головку репчатого лука, посолить, поперчить, влить в фарш немного воды, добавить 1 ст. л. топленого масла и взбить полученную массу. Когда тесто отстоится положенное время,

раскатать его тонким пластом и нарезать квадратиками размером примерно 10 × 10 см. Уложить на них фарш, соединить углы и защипнуть края – получатся треугольники. Поставить на огонь кастрюлю с водой, посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Как только вода закипит, опустить в нее треугольники. Когда кундюбки сварятся, вынуть их шумовкой, дать воде стечь, после чего обжарить их с обеих сторон на сильно разогретой сковороде с оставшимся топленым маслом.

Кусочки отварной курицы положить в порционные тарелки, залить горячим бульоном и посыпать измельченной зеленью петрушки. Кундюбки подать к бульону отдельно.

Бульон с овощами

Ингредиенты

400 мл мясного бульона, 1 помидор, 40 г савойской капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, 1 лавровый лист, 2 шт. черного перца горошком, 2 гвоздики, соль по вкусу

Способ приготовления

Репчатый лук, лук-порей, морковь, корень сельдерея очистить, помыть и нарезать маленькими кубиками. Савойскую капусту окунуть на 2 минуты в кипяток, затем вынуть и нарезать дольками. Опустить все в сотейник (не перемешивая), добавить соль и влить горячий бульон. Поставить на огонь, накрыть крышкой и довести до кипения, затем положить перец, гвоздику, лавровый лист и на 30 минут поместить в духовку. Помидоры помыть, нарезать дольками и слегка обжарить на сковороде со сливочным маслом на небольшом огне. Готовые тушеные овощи разложить по тарелкам, добавить помидоры и залить все горячим бульоном.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Бульон с отварным рисом

Ингредиенты

300 мл мясного бульона, 100 г риса, зелень петрушки, 2 веточки зелени укропа, 200 мл воды, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать, промыть, всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Выложить рис на тарелки, залить горячим мясным бульоном, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Бульон с запеченным рисом

Ингредиенты

2 л прозрачного мясного или куриного бульона, 100 г риса, 2 яйца, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. толченых сухарей, соль по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить, откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, выложить рис в миску, добавить сырые яйца, масло, половину тертого сыра и посолить. Все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выровнять ножом поверхность риса и посыпать оставшейся частью тертого сыра, полить растопленным маслом и поместить в разогретую духовку на 15–20 минут.

Слегка охладить запеченный рис и вынуть его, опрокинув форму на доску. Нарезать кусочками и положить в тарелки. Залить горячим бульоном.

Совет

Чтобы рис получился рассыпчатым, его нужно засыпать в кипящую воду, а потом откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Бульон с рисом и овощами

Ингредиенты

400 мл мясного или куриного бульона, 30 г риса, 20 г зеленой стручковой фасоли, 20 г зеленого горошка, 5 г шпината или зеленого салата, 1 репка, 1 морковь, 1 луковица, зелень петрушки, зелень пастернака, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли и шпинат нарезать. Морковь, лук, репу очистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и обжаривать на сковороде со сливочным маслом в течение 6–7 минут.

Добавить к овощам петрушку и пастернак, залить бульоном и тушить на медленном огне еще 10 минут. Затем добавить фасоль, шпинат и зеленый горошек и оставить на огне еще на 6–7 минут.

В это время рис перебрать, промыть в холодной воде, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить.

Готовые тушеные овощи и отварной рис положить в тарелки и залить горячим бульоном.

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.