

Моя кулинарная библиотечка



# Вкусные и полезные блюда после праздника

Бульоны  
с. 4

Рататуй  
с рисом  
под сырной  
корочкой  
с. 103



# **Вкусные и полезные блюда после праздника**

Серия «Моя кулинарная библиотечка»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=651085](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=651085)*

*Вкусные и полезные блюда после праздника: Эксмо; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-699-46413-5*

## **Аннотация**

В книге собраны рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут привести в норму организм после продолжительных новогодних праздников.

# Содержание

ПЕРВЫЕ БЛЮДА	6
Бульон говяжий с домашней лапшой	8
Бульон куриный с вермишелью и морковью	9
Бульон мясной с рисом	10
Бульон с разноцветными кнелями	11
Бульон с фрикадельками	13
Суп из телятины с шафраном	14
Суп из телятины и савойской капусты	15
Суп из свекольной ботвы с черемшой	16
Бульон из лука-порей с зеленью	17
Бульон из брюссельской капусты	18
Суп овощной с брюссельской капустой	19
Суп из брюссельской капусты и лука-порей	20
Суп из лука-порей	21
Суп овощной с клецками	22
Суп из летних овощей	24
Суп из капусты брокколи с хлопьями	25
Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем	26
Тыквенный суп с сухофруктами	27
Тыквенный суп пряный	28
Суп тыквенный с гренками и сыром	29
Суп с репой и орехами	30

Гороховый суп с грецкими орехами	31
Гречневый суп с помидорами	32
Суп из топинамбура и помидоров	33
Суп из топинамбура с тыквой	34
Суп из белых грибов на молоке	35
Суп из белых грибов с сыром	36
Суп с лапшой	37
Крем-суп из свеклы	38
Суп-пюре из курицы	40
Суп-крем из моркови	41
Суп-пюре из зеленого горошка	42
Суп-пюре из фасоли	43
Щи из савойской капусты	44
Щи вегетарианские	45
Щи зеленые	46
Щи с крапивой	47
Щи из квашеной капусты	48
Щи из квашеной капусты с репой	49
Ленивые грибные щи	50
Борщ	51
Борщ вегетарианский	52
Рассольник	53
Рассольник с почками	54
Уха по-днестровски	56
Уха дворянская	57
Уха с фрикадельками	58

Суп вермишелевый с кальмарами	59
Суп овощной с кальмарами	60
Окрошка овощная	61
Окрошка с цветной капустой	62
Окрошка мясная	63
Конец ознакомительного фрагмента.	64

# Вкусные и полезные блюда после праздника

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Вкус мясных супов во многом зависит от качества мясного бульона. При варке крепких мясных бульонов нужно разрезать мясо на маленькие (15 – 20 г) кусочки, опустить их в холодную воду и варить на умеренном огне. Тогда питательные вещества мяса почти полностью переходят в отвар.

В мясных костях содержится много жира и минеральных солей. Чтобы лучше извлечь из костей питательные вещества, нужно промыть их в холодной воде, мелко изрубить и за час до варки положить в посуду с холодной водой (на 1 кг костей – от 1,25 до 2 л воды). Чем мельче нарублены кости, тем больше жира и минеральных веществ переходит из них в бульон.

Телячьи кости после измельчения надо слегка обжарить в духовом шкафу, иначе бульон получится мутный. Затем варить их в этой же воде на слабом огне в течение 4 – 5 ч.

Готовый бульон нужно процедить через частое сито.

Если бульон варят из костей и мяса, то в воду вначале кладут кости, а через 2 – 3 ч. варки – мясо крупными кусками и продолжают варить до готовности. Во время варки бульо-

на нужно удалять шумовкой пену, а жир снимать, оставляя лишь тонкий его слой.

Во время варки бульона не следует допускать его бурного кипения. Когда сварится мясо, его нужно вынуть, а бульон процедить через частое сито.

При варке бульона из домашней птицы в воду нужно класть целую тушку и потроха (без печени).

На готовом бульоне можно сварить суп с крупой, овощами или макаронными изделиями.

Бульон, сваренный из свежего мяса, имеет приятный запах и вкус, а жир на его поверхности присутствует в виде крупных пятен.

# Бульон говяжий с домашней лапшой

*Говядина – 100 г, лапша домашняя – 20 г, морковь – 20 г, лук репчатый – 5 г, масло сливочное – 5 г, зелень укропа и петрушки – 2 г, соль – 1 г, вода – 500 г*

Сварить мясной бульон. Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Лук измельчить. В кипящий бульон положить домашнюю лапшу, натертую морковь, измельченный лук и варить в течение 15 мин.

Зелень промыть в холодной кипяченой воде, мелко нарезать. Перед подачей на стол в тарелку с бульоном положить сливочное масло и измельченную зелень.

## **Бульон куриный с вермишелью и морковью**

*Курица – 100 г, вермишель – 15 г, морковь – 25 г, лук  
репчатый – 5 г, репа – 10 г, масло сливочное – 5 г, соль  
– 1 г, вода – 500 г*

Сварить мясной или куриный бульон. Вермишель перебрать, вскипятить 200 г воды. В подсоленную кипящую воду опустить вермишель, сварить ее до готовности и откинуть на дуршлаг.

Овощи вымыть и очистить. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук измельчить, репу натереть на терке и все овощи тушить в сливочном масле в закрытой посуде до мягкости.

В горячий мясной или куриный бульон положить вареную вермишель, овощи, довести до кипения и проварить 2 – 3 мин.

## Бульон мясной с рисом

*Говядина или курица – 100 г, рис – 15 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, репа – 10 г, зелень укропа и петрушки – 2 г, соль – 1 г, вода – 500 г*

Сварить мясной или куриный бульон с морковью, луком и репой и процедить. Рис перебрать, несколько раз промыть, положить в кипящую подсоленную воду (300 г) и сварить на слабом огне до мягкости (но не разваривать!). Откинуть его на сито или дуршлаг, а когда стечет вода, положить его в горячий бульон. Довести до кипения и проварить несколько минут.

Готовый бульон налить в тарелку. Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать и посыпать ею бульон при подаче на стол.

# Бульон с разноцветными кнелями

*Курица – 2 шт., томатная паста – 1 ст. ложка, пюре шпинатное – 1 ст. ложка, рис – 1/2 стакана, лук репчатый – 1 шт., яйцо – 1 шт., морковь – 1 шт., по 1 ч. ложке рубленой зелени петрушки и укропа, масло сливочное – 50 г.*

*Для кнелей: куриное филе – 700 г, молоко – 1/4 стакана, сливки – 1 1/4 стакана, соль и перец – по вкусу*

Разделать 2 небольшие курицы, снять мясо с костей грудки и крыльев. Из оставшегося мяса и костей сварить бульон, добавив лук и коренья. Сварить рис, смешать с сырым яйцом, маслом и рубленой зеленью укропа.

Мясо с грудок кур освободить от кожи и пленок, истолочь в ступке, прибавляя понемногу молоко, затем протереть массу через сито, положить в кастрюлю, посолить, поперчить и на льду растирать, прибавляя понемногу сливки. Всю массу хорошо выбить. Затем с помощью двух чайных ложек формировать кнели и бросать их в кастрюлю с горячей подсоленной водой.

Поставить кастрюлю с кнелями на небольшой огонь и сварить их, не давая воде кипеть. Когда кнели сварятся и слегка затвердеют сверху, вынуть их шумовкой и положить на 3 мин. в холодную воду, затем откинуть на сито и, обсушив, опустить в бульон. Перед тем как кнельную массу разделить

вать с помощью ложек, надо всю ее разделить на 3 части: одну часть оставить в натуральном виде, вторую – подкрасить одной ложкой томата, а третью смешать со шпинатным пюре. Получатся кнели белого, розового и зеленого цвета. В процеженный бульон перед подачей на стол опустить кнели. Посыпать зеленью и подавать.

# Бульон с фрикадельками

*Говядина – 100 г, лук репчатый – 5 г, морковь – 10 г, корень петрушки – 3 г, вода – 500 г, хлеб пшеничный – 10 г, яйцо – 1/2 шт., петрушка или укроп – 2 г, соль – 1 г*

Сварить мясной бульон с кореньями. В готовый кипящий бульон опустить фрикадельки и варить на слабом огне в течение 10 мин.

Вылить бульон в тарелку, перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

Приготовление фрикаделек: хлеб (без корок) замочить в холодной воде, затем отжать. Отварное мясо из бульона пропустить вместе с хлебом через мясорубку два раза, после чего добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, посолить и хорошо перемешать. Из приготовленного фарша сделать фрикадельки (величиной с лесной орех).

# Суп из телятины с шафраном

*Телятина – 800 г, сельдерей корневой – 200 г, морковь – 2 шт., лук-порей – 100 г, шафран – 5 тычинок, соль – по вкусу, зелень укропа*

Телятину нарезать порционными кусками, залить крутым кипятком.

Отлить в чашку бульона, добавить шафран. Соединить с супом при подаче к столу.

Сельдерей, морковь и лук нарезать соломкой, обжарить на сливочном масле. Заправить суп и доварить до готовности мяса. При подаче к столу заправить зеленью укропа. К телятине подается приправа из хрена.

# Суп из телятины и савойской капусты

*Телятина – 500 г, капуста савойская – 300 г, лук-порей – 100 г, морковь – 50 г, сельдерей корневой или черешковый – 100 г*

Телятину промыть в холодной воде, нарезать порционными кусками и слегка обжарить с двух сторон. Залить мясо крутым кипятком и варить на медленном огне до готовности. Когда мясо станет мягким (телятина варится быстро), добавить в бульон крупно нарезанные овощи: капусту, сельдерей, морковь и лук, проварить еще 10 мин.

# Суп из свекольной ботвы с черемшой

*Крупа (рис или перловка) – 1 стакан, свекольная ботва – 300 г, черемша – 100 г, масло растительное – 50 г, сметана – 2 ст. ложки, соль – по вкусу*

Отварить крупу в 3 л воды. Свекольную ботву и черемшу мелко нашинковать, пассеровать в растительном масле 2 – 3 мин., добавить сметану и тушить 1 мин. Сложить все в крупяной отвар и проварить 2 мин. При подаче на стол можно добавить в каждую порцию зелень и половинку сваренного вкрутую яйца.

## **Бульон из лука-порея с зеленью**

*Лук-порей – 200 г, морковь – 100 г, петрушка или сельдерей, зелень – 50 г, лимонный сок – 1 ст. ложка*

Бульон из лука-порея с зеленью поможет при любой интоксикации, после перенесенных инфекционных заболеваний, при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, заболеваниях желудка и т. д.

Зелень мелко нарезать, морковь очистить, нашинковать соломкой, залить холодной водой и довести до кипения. Кипятить 30 мин., дать остыть бульону и добавить лимонный сок. Пить маленькими глотками. В течение суток можно выпить до 2 л бульона.

# Бульон из брюссельской капусты

*Капуста брюссельская – 300 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, сельдерей корневой – 50 г, лук-порей – 50 г*

Все овощи очистить, мелко нарезать, пропассеровать на сливочном или оливковом масле в течение 2 – 3 мин., затем все поместить в кастрюлю, залить крутым кипятком и варить в течение 20 мин. Посолить, дать бульону настояться 10 – 15 мин., затем процедить и пить небольшими глотками по 200 – 300 г на один прием.

Очень полезен бульон беременным женщинам, он снижает интоксикацию, улучшает обменные процессы, увеличивает диурез.

## Суп овощной с брюссельской капустой

*Капуста брюссельская – 200 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 50 г, сметана – 100 г, петрушка, укроп – по вкусу*

Очищенный картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, поставить на огонь. Лук и морковь нашинковать, затем пассеровать на растительном масле. Когда картофель будет готов, добавить в бульон подготовленные овощи вместе с брюссельской капустой, кипятить 5 мин., посолить. К столу подать со сметаной и зеленью.

# Суп из брюссельской капусты и лука-порея

*Капуста брюссельская – 300 г, картофель – 200 г,  
морковь – 100 г, лук-порей, этилированная часть – 100  
г*

Картофель очистить, нарезать мелкой соломкой, залить крутым кипятком. Морковь и лук нарезать соломкой и про- пассеровать на растительном или оливковом масле. Смешать с уже готовым картофелем, добавить брюссельскую капусту. Прокипятить суп в течение 3 мин.

## Суп из лука-порей

*Лук-порей – 300 г, картофель – 300 г, масло растительное – 50 г, морковь – 100 г, соль – по вкусу*

Лук-порей мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, пассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 мин.

Картофель нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения.

Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более 1 ч. ложки).

# Суп овощной с клецками

*Морковь – 1 шт., репа – 1 шт., пастернак – 1 корень, лук-порей – 1 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень – 1 ст. ложка*

*Для клецек:*

*картофель – 1 шт., масло сливочное – 1 ч. ложка, мука – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., перец, мускатный орех – по вкусу*

Морковь, репу, пастернак нарезать брусочками по 2 – 3 мм длиной 20 – 25 мм, лук-порей нарезать примерно так же, как коренья, и все пассеровать с маслом.

В кипящую воду заложить коренья и варить 20 мин. За 5 мин. до окончания варки добавить помидоры, нарезанные кружками, и зеленый горошек.

Для клецек сваренный картофель (как для пюре) взбить миксером; в кастрюле распустить масло и прогреть картофельное пюре, затем добавить сырые яйца и муку, перемешивая каждый раз, и по вкусу посолить. Для вкуса в клецки можно добавить перец и на кончике ножа молотый мускатный орех. Клецки разделать посредством двух ложек; при формовке столовой ложкой клецки получаются крупные, десертной – среднего размера и чайной – мелкие. Клецки можно разделать на доске, посыпанной мукой. Для этого из те-

ста сделать длинные колбаски толщиной до 2 – 3 см, сверху немножко сплющить их лопаточкой или ножом, а затем нарезать клецки и варить в подсоленной воде.

За 5 мин. до окончания варки супа добавить клецки, а когда они всплывут, подавать суп к столу, положив зелень и отдельно подав сметану.

## Суп из летних овощей

*Капуста – 100 г, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., репа – 1 шт., петрушка – 1 корень, лук репчатый – 1 шт., лук-порей – 1/2 шт., горошек зеленый – 2 ст. ложки, фасоль зеленая в стручках – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа рубленая – 1/4 стакана, соль – по вкусу*

Морковь, петрушку, лук-порей и репчатый лук нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле. Белокочанную капусту и стручки фасоли нашинковать; стручки горошка, если они крупные, разрезать наискось на 2 – 3 части. Картофель нарезать брусочками или дольками, помидоры – дольками. В кипящий бульон или воду положить капусту и довести до кипения. Остальные овощи закладывать с учетом сроков варки. Варить суп 25 – 30 мин. За 5 – 10 мин. до окончания варки положить нарезанные помидоры и посолить. В суп, приготовленный на воде, добавить молоко (200 г) или подавать его со сметаной и зеленью.

# Суп из капусты брокколи с хлопьями

*Капуста брокколи – 300 г, морковь – 50 г, хлопья ячменные или овсяные – 50 г, лук-порей – 100 г, вода или молоко – 1,5 – 2 л*

Лук-порей и морковь нарезать кружочками, обжарить в растительном масле в течение 3 мин., выложить в кастрюлю, залить крутым кипятком или кипящим молоком, поставить на огонь. Капусту брокколи опустить в кипящий суп. На сухой сковороде прокалить ячменные или овсяные хлопья до кремового цвета, заправить ими суп, дать закипеть.

# Суп овощной с пекинской капустой и красным сладким перцем

*Капуста пекинская – 400 г, картофель – 300 г, перец  
сладкий красный или желтый – 200 г, лук репчатый –  
100 г, масло растительное или сливочное – 50 г, соль –  
по вкусу*

Картофель нарезать соломкой, залить крутым кипятком, отварить. Сладкий перец и репчатый лук измельчить и пассеровать на сливочном или растительном масле. В готовый бульон с картофелем добавить крупно нарезанную капусту и пассерованные овощи, прокипятить в течение 3 мин., посолить и заправить сливками или сметаной. В каждую порцию можно положить кружочек лимона.

# Тыквенный суп с сухофруктами

*Тыква – 400 г, сухофрукты – 200 г, сахарный песок – 100 г, ванилин – 1 щепотка, вода – 1 л*

Сухофрукты промыть, замочить на 3 – 4 ч. и затем отварить в этой же воде в течение 15 – 20 мин. Сваренные сухофрукты откинуть на сито и мелко нарезать, отвар сохранить. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кусочками, залить кипящей водой и варить до готовности 5 – 10 мин., затем добавить фруктовый отвар, измельченные сваренные фрукты, сахар, ванилин и довести до кипения.

# Тыквенный суп пряный

*Тыква – 500 г, вода – 1 л, крупа манная – 2 ст. ложки, сахарный песок – 50 г, лимон – 1/2 шт., гвоздика – 5 шт., корица – 5 г*

Из лимона выжать сок. Тыкву нарезать на куски, уложить в кастрюлю, залить 750 г воды. Добавить гвоздику, корицу и лимонные корки от половины лимона, сварить до готовности. Тыкву протереть сквозь сито, отвар процедить. Манную крупу обжарить на сковороде, залить оставшейся водой и варить 5 мин., соединить с протертой тыквой и процеженным отваром, добавить сахар, довести до кипения, снять с плиты и добавить отжатый ранее лимонный сок.

# Суп тыквенный с гренками и сыром

*Тыква – 3 – 4 кг, сухарики – 300 г, сыр швейцарский тертый – 200 г, молоко – 1 л, соль, перец – по вкусу*

Тыкву вымыть, срезать верхушку и отложить в сторону. Ложкой вынуть из тыквы семена и волокна. Внутрь тыквы слоями положить сухарики из белого хлеба и натертый сыр. Посолить, поперчить. Не перемешивать.

Влить в тыкву молоко, закрыть срезанной верхушкой и поставить в заранее разогретую до 200 °С духовку на 2 ч.

Вынуть из духовки. Снять «крышку» и аккуратно перемешать содержимое ложкой, пока мякоть тыквы не смешается с другими ингредиентами. Суп подавать к столу в тыкве.

# Суп с репой и орехами

*Картофель – 600 г, репа – 400 г, лук репчатый – 100 г, морковь – 100 г, орехи грецкие – 50 г*

Репу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и пассеровать вместе с репой и морковью. Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности (кипятить суп не более 4 мин.), заправив в конце варки пассерованными овощами.

При подаче на стол заправить растолченными ядрами орехов.

# Гороховый суп с грецкими орехами

*Горох – 100 г, лук репчатый – 100 г, мука – 2 ст. ложки, масло топленое – 30 г, картофель – 200 г, орехи грецкие – 50 г, зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, перец – по вкусу*

Горох замочить на ночь в холодной воде, промыть, залить холодной водой, варить до мягкости 30 мин. Картофель очистить и мелко порезать. Масло растопить на сковороде, слегка поджарить на нем муку. Грецкие орехи растолочь. Добавить в кастрюлю с готовящимся горохом картофель, лук, муку и орехи. Варить до готовности.

Подать, посыпав зеленью петрушки.

# Гречневый суп с помидорами

*Гречка – 2 ст. ложки, бульон овощной – 400 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., сок томатный – 1 стакан, масло растительное – 50 г, чеснок – 1 зубчик, соль, перец – по вкусу*

Гречку промыть, залить овощным бульоном и варить 15 мин. до готовности.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности.

Влить в кастрюлю с гречкой томатный сок (лучше свежесжатый), положить нарезанный мелкими кубиками помидор, обжаренные лук и чеснок. Посолить, поперчить по вкусу. Дать покипеть 5 мин. и снять с огня.

# Суп из топинамбура и помидоров

*Топинамбур – 800 г, помидоры – 300 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 50 г, сметана – 100 г, чеснок – 4 зубчика, петрушка – 30 г, соль – по вкусу*

Помидоры нарезать ломтиками и пожарить на растительном масле. Лук мелко порезать. Топинамбур нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле вместе с луком. Затем залить кипятком, добавить жареные помидоры и варить 15 мин. При подаче добавить зелень, чеснок и сметану.

# Суп из топинамбура с тыквой

*Молоко – 2 л, топинамбур – 500 г, тыква – 500 г,  
масло сливочное – 50 г, сок морковный – 100 г, соль –  
по вкусу*

Тыкву и топинамбур нарезать кубиками и спассеровать на сливочном масле. Пассерованные овощи уложить в кастрюлю, залить кипящим молоком и прокипятить. При подаче на стол в каждую тарелку добавить по 20 г морковного сока, посолить по вкусу.

# Суп из белых грибов на молоке

*Грибы свежие – 200 г, масло сливочное – 20 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., желток яичный – 1 – 2 шт., молоко – 1 л, мука – 1 ст. ложка, сливки 20%-ные – 1/4 стакана, масло растительное – 1 – 2 ст. ложки, соль – по вкусу*

Грибы пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить сливочное масло, целую головку лука и морковь, разрезанную вдоль. Закрывать крышкой и тушить 30 – 40 мин. на небольшом огне. Затем влить стакан кипящей воды и кипятить еще 10 мин. Отдельно пожарить муку с маслом и влить в нее молоко. Вынуть из кастрюли с грибами лук и морковь, влить кипящее молоко, разведенное с мукой, и продолжать варить суп еще 15 мин. Посолить, заправить смесью яичного желтка, взбитого миксером со сливками, довести до кипения и подать к столу.

# Суп из белых грибов с сыром

*Свежие белые грибы – 500 г (или 100 г сушеных), картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., вермишель «паутинка» – 1/3 стакана, морковь – 1 шт., сыр тертый – 1/2 стакана, масло растительное – 2 ст. ложки, масло сливочное – 40 г*

Грибы промыть, мелко нарезать и варить в 2 л кипящей воды.

Нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь обжарить в растительном масле. Картофель натереть на крупной терке и добавить в кастрюлю вместе с луком и морковью через 20 – 30 мин. после того, как грибы закипят. Проварить картофель 15 мин., посолить суп и добавить вермишель. Варить еще 3 – 5 мин. до готовности вермишели. Перед самым снятием с огня добавить тертый сыр и сливочное масло.

Подавать на стол со сметаной.

# Суп с лапшой

*Лапша – 20 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 10 г,  
масло сливочное – 5 г, бульон куриный – 300 г, зелень  
петрушки – 3 г, соль – 1 г*

Морковь и лук вымыть, очистить, нарезать соломкой. Слегка обжарить на сливочном масле.

Куриный бульон довести до кипения, положить обжаренные овощи, посолить, всыпать лапшу и варить, пока она не станет мягкой.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

# Крем-суп из свеклы

*Свекла – 750 г,  
лук репчатый – 2 шт.,  
масло сливочное – 1 ст. ложка,  
лавровый лист,  
бульон мясной – 600 мл,  
сок лимона,  
сметана – 100 г,  
веточка укропа,  
соль*

Вымойте свеклу и отваривайте в подсоленной воде около 30 мин. Выньте и обдайте холодной водой. Очистите и мелко нарежьте свеклу. Очистите лук и нарежьте его мелкими кубиками. Разогрейте на большой сковороде сливочное масло. Сначала поджарьте в нем лук до прозрачного состояния. Затем добавьте свеклу и потушите. Добавьте лавровый лист. Влейте мясной бульон, приправьте солью и перцем. Накройте суп крышкой и варите на слабом огне около 20 мин. Удалите лавровый лист. Подмешайте к супу лимонный сок. Затем сделайте из супа пюре с помощью миксера. Добавьте в суп по вкусу сметану и слегка перемешайте. Еще раз посолите и поперчите. Укроп вымойте, обсушите и отделите веточки от стеблей. Разлейте суп по тарелкам. По желанию добавьте в каждую тарелку понемногу сметаны. Украсьте ве-

точками укропа.

## Суп-пюре из курицы

*Курица – 150 г, морковь и корень петрушки – 10 г, лук репчатый – 10 г, мука пшеничная – 10 г, яйцо (желток) – 1 шт., масло сливочное – 10 г, молоко – 100 г, гренки из пшеничного хлеба – 30 г, соль – 1 г, вода – 500 г*

Сварить бульон из курицы с кореньями и луком. Готовую курицу вынуть из бульона, отделить мясо, а кости и кожу снова положить в кастрюлю с бульоном и варить еще 20 – 30 мин. Куриное мясо пропустить через мясорубку 2 – 3 раза. Муку смешать со сливочным маслом. Бульон процедить, затем довести его до кипения и положить измельченное куриное мясо. Опять довести бульон до кипения и, все время помешивая, класть в него маленькие кусочки масляно-мучной смеси. Затем влить в суп горячее молоко и посолить.

Готовый суп должен иметь густоту сливок.

Подавать на стол с гренками.

Чтобы приготовить очень питательный суп, нужно смешать яичный желток с 50 г кипяченого молока или сливок и, помешивая, постепенно вливать в готовый горячий суп.

# Суп-крем из моркови

*Морковь – 300 г, топинамбур – 300 г, лук-порей – 100 г, молоко – 1,5 л, масло сливочное – 50 г, соль – по вкусу*

Морковь, топинамбур и лук-порей мелко нашинковать и потушить на сливочном масле до готовности. Протереть сквозь сито, посолить и тонкой струйкой влить молоко. При подаче к столу в каждую тарелку можно добавить гренки.

# Суп-пюре из зеленого горошка

*Горошек зеленый – 60 г, бульон – 200 г, молоко – 20 г, масло сливочное – 10 г, лук репчатый – 20 г, мука – 10 г, соль – 1 г, зелень петрушки – 3 г*

Зеленый горошек вылущить и промыть. Лук очистить, мелко нарезать. Разогреть сливочное масло в кастрюле, обжарить на нем измельченный лук, добавив муку и помешивая. Влить бульон, довести до кипения, положить зеленый горошек и сварить его до готовности, добавив соль.

Вынуть часть горошка, остальной протереть вместе с супом через сито или взбить в миксере. Вылить суп обратно в кастрюлю, положить вынутый горошек и довести до кипения. Влить горячее молоко, размешать и снять с огня.

Готовый суп вылить в тарелку, посыпать измельченной зеленью петрушки и подавать на стол.

# Суп-пюре из фасоли

*Фасоль – 3 стакана, лук репчатый – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 4 шт., корень петрушки – 2 шт., мука пшеничная – 6 ст. ложек, масло подсолнечное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 4 – 5 веточек, вода – 1,5 л, соль – по вкусу*

Подготовленную фасоль отварить. Нарезанные кубиками лук, коренья (сельдерея и петрушки), морковь отварить и протереть. Муку просеять, пассеровать с подсолнечным маслом, развести отваром и соединить с протертыми овощами. Полученную массу посолить и проварить 4 – 5 мин.

При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

К супу также можно подать гренки.

# Щи из савойской капусты

*Куриные потроха, крылышки и шейка – 500 г, капуста савойская – 300 г, лук-порей – 50 г, морковь – 50 г, соль – по вкусу, зелень петрушки*

Куриные потроха залить водой и поставить варить, по готовности заправить пассерованной морковью, луком-пореем. Капусту нашинковать соломкой, забросить в кипящий бульон, дать прокипеть 1 мин.

Перед подачей к столу заправить щи зеленью петрушки.

## Щи вегетарианские

*Капуста белокочанная – 10 г, картофель – 50 г, морковь – 15 г, лук репчатый – 5 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 15 г, вода – 400 г, соль – 1,5 г*

Все овощи вымыть. Свежую капусту нарезать мелкими кубиками. Вскипятить воду в кастрюле, положить в нее капусту и варить под крышкой на слабом огне в течение 10 – 15 мин.

Лук измельчить и тушить в сливочном масле, добавив томатное пюре. Морковь и картофель очистить, морковь нарезать тонкими кружочками, а картофель – кубиками. Положить все подготовленные овощи в кастрюлю с капустой, посолить и варить до готовности.

Перед подачей на стол в тарелку со щами положить сметану.

**Внимание!** Овощи для супа нарежьте по возможности одинаковой толщины, чтобы при варке они одновременно доходили до готовности.

## Щи зеленые

*Мясо (говядина, телятина) – 100 г, картофель – 50 г, шпинат – 50 г, щавель – 50 г, морковь – 10 г, лук зеленый – 5 г, корень петрушки – 5 г, яйцо (желток) – 1/2 шт., сметана – 10 г, соль – 1 г*

Сварить бульон из мяса или мясных костей и кореньев.

Щавель и шпинат перебрать, несколько раз промыть холодной водой. Положить их в посуду, залить небольшим количеством воды и потушить, закрыв крышкой. Затем протереть через сито.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками и положить в кипящий бульон. Сварить его до готовности, добавить протертые щавель и шпинат и варить еще в течение 15 мин.

Сырой яичный желток растереть с 5 г сметаны и заправить готовый суп.

При подаче на стол в тарелку со щами положить оставшуюся сметану и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно положить кусочек сваренного вкрутую яйца.

## Щи с крапивой

*Вода – 2 л, крапива свежая – 500 г, ботва свекольная – 200 г, шнитт-лук – 100 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 100 г, сок морковный – 120 мл, сметана – 4 ст. ложки, соль – по вкусу*

Свекольную ботву и шнитт-лук промыть и мелко нарезать. Крапиву обдать кипятком и также мелко нарезать, смешать с остальной зеленью, пассеровать 3 мин. на растительном масле, добавить сметану и потушить еще 1 мин. Выложить пассерованную зелень в кастрюлю, высыпать туда же обжаренную на сковороде до золотистого цвета муку, хорошо размешать, залить кипятком, посолить и варить в течение 3 мин.

При подаче на стол добавить в каждую тарелку по 1 ст. ложке морковного сока и по 1 ст. ложке сметаны.

## Щи из квашеной капусты

*Говядина – 100 г, капуста квашеная – 80 г, картофель – 50 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, зелень петрушки – 3 г, зеленый лук – 3 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 15 г, вода – 500 г, соль – 1 г*

Из мяса или мясных костей сварить бульон. Квашеную капусту перебрать, отжать и пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом. Если капуста очень кислая, промыть ее водой и отжать.

Очистить лук и морковь.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Лук слегка обжарить на сливочном масле, добавить натертую морковь, а затем томатное пюре и измельченную капусту. Накрыть сковороду крышкой и тушить овощи на слабом огне в течение 1,5 ч., периодически помешивая. Чтобы капуста не пригорела, подливать понемногу воды.

Картофель нарезать кубиками, положить в горячий процеженный бульон. Довести его до кипения и опустить тушеную капусту. Продолжать варить еще 30 мин.

Петрушку и зеленый лук промыть холодной кипяченой водой и мелко нарезать.

Готовые щи налить в тарелку и подавать на стол, заправив сметаной и посыпав измельченной зеленью петрушки и лука.

# Щи из квашеной капусты с репой

*Картофель – 200 г, капуста квашеная – 500 г, репа – 200 г, сельдерей (корень) – 200 г*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности. Отдельно от картофеля отварить в небольшом количестве воды квашеную капусту. Капусту закладывают в суп раньше, чем картофель, – она дольше варится. Репу и сельдерей вымыть, очистить, мелко нарезать и пассеровать вместе с нашинкованным репчатым луком. Заправить кипящий бульон с картофелем пассерованными овощами, прокипятить не более 3 мин. и соединить все с уже отваренной квашеной капустой.

При подаче на стол добавить размятый чеснок и укроп.

# Ленивые грибные щи

*Сухие белые грибы – 100 г, капуста – 500 г, лук репчатый – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., морковь – 1 шт., томатная паста – 50 г, масло растительное – 70 г, мука – 2 ст. ложки, соль – по вкусу*

Залив белые сухие грибы теплой водой, хорошо промыть, уложить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить вариться на медленном огне 45 – 50 мин., пока грибы не станут мягкими. Соль добавить после закипания.

Свежую капусту нарезать крупно, ошпарить кипятком и тушить до мягкости с нарезанными кубиками репчатым луком, морковью и петрушкой. Добавить немного масла и залить грибным бульоном.

Разогреть на сковороде масло, добавить муку, перемешать и заправить капусту, добавить томатную пасту и развести процеженным грибным бульоном.

Отварные грибы тонко нашинковать, обжарить на масле, добавить в щи и варить 30 мин.

# Борщ

*Говядина – 100 г, капуста – 50 г, свекла – 80 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, пюре томатное – 5 г, петрушка – 3 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 15 г, сахар – 1,5 г, соль – 1 г, вода – 500 г*

Сварить мясной бульон. Вымыть овощи, нашинковать тонкой соломкой свеклу и протушить ее на сливочном масле вместе с томатным пюре. Капусту, морковь и лук также нарезать соломкой и протушить, добавив соль, сахар и несколько ложек бульона. Тушеные овощи залить бульоном и варить в течение 15 мин.

Готовый борщ налить в тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

## Борщ вегетарианский

*Свекла – 80 г, капуста белокочанная – 30 г, картофель – 30 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, томатное пюре – 5 г, масло сливочное – 10 г, вода – 400 г, яйцо (желток) – 1/2 шт., сметана – 10 г, сахар – 2 г, соль – 1 г*

Все овощи вымыть. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту тонко шинковать. Картофель нарезать тонкими ломтиками. Лук измельчить, положить в кастрюлю и потушить в сливочном масле. Затем добавить все подготовленные овощи и томатное пюре, залить 200 г кипятка и тушить в закрытой посуде в течение 30 мин., периодически помешивая. Когда овощи станут мягкими, влить еще 200 г кипятка, посолить, добавить сахар и варить борщ еще 10 мин.

Сырой желток растереть со сметаной и заправить этой смесью готовый борщ, налитый в тарелку.

# Рассольник

*Картофель – 75 г, огурцы соленые – 15 г, крупа (рис, перловая, овсяная) – 8 г, морковь – 10 г, лук репчатый – 5 г, масло сливочное – 5 г, сметана – 5 г, зелень укропа – 3 г*

Крупу перебрать, тщательно промыть в теплой воде, а затем облить горячей. Сварить, как кашу, в отдельной посуде (соотношение крупы и воды – 1:3).

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать. Слегка обжарить лук и морковь на сковороде с маслом.

Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками.

Соленые огурцы очистить от кожицы (если она грубая) и нарезать ромбиками.

Вскипятить воду, опустить в нее картофель и снова довести до кипения. Затем добавить сваренную крупу (рис закладывать вместе с картофелем), обжаренные лук и морковь и нарезанные соленые огурцы. Варить на слабом огне в течение 15 – 20 мин.

Готовый рассольник налить в тарелку, положить сметану, посыпать измельченным укропом и подавать на стол.

## Рассольник с почками

*Говядина с косточкой – 500 г, почки говяжьи – 400 г, рассол огуречный – 1 стакан, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., огурцы соленые – 2 шт., картофель – 4 шт., крупа перловая – 150 г, масло растительное – 2 ст. ложки, лавровый лист – 2 шт., черный перец горошком – 4 шт., зелень петрушки, соль, перец – по вкусу*

Почки вымыть, залить холодной водой на 2 – 3 ч. Воду слить, почки промыть, вновь залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Еще раз слить воду вместе с пеной, промыть почки под сильной струей воды, положить в кастрюлю и варить на небольшом огне, добавив 1 лавровый лист и 2 горошины черного перца. Через 1,5 ч. достать почки из кастрюли, остудить, вырезать жировые прослойки.

Тщательно промытую говядину положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы мясо было полностью покрыто. Добавить 1 лавровый лист, 2 горошины черного перца. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить по вкусу и варить на маленьком огне до готовности мяса, примерно 1 ч.

Мясо вынуть из кастрюли, выложить на блюдо и закрыть пищевой пленкой, чтобы не потемнело. Бульон процедить.

Перловую крупу перебрать, промыть в нескольких водах

и выложить в дуршлаг. Поставить дуршлаг с крупой на кастрюлю с кипящей водой и распаривать на среднем огне 30 – 40 мин.

Почки мелко порезать и обжарить в небольшом количестве растительного масла в течение 5 мин.

Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле, постоянно помешивая, до приобретения ими золотистого цвета. Зелень петрушки промыть, обсушить бумажным полотенцем, мелко нарезать и добавить к луку и моркови. Накрыть сковороду крышкой и тушить 5 мин.

Процеженный бульон вновь довести до кипения, убавить огонь до среднего. Аккуратно переложить в кастрюлю с бульоном обжаренные лук, морковь и зелень. Добавить обжаренные почки.

Картофель очистить. С огурцов снять кожицу. Картофель и огурцы нарезать недлинной соломкой.

Добавить в бульон нарезанный картофель, готовить на среднем огне 5 мин., затем добавить огурцы. Огуречный рассол процедить через марлю. Влить в кастрюлю с рассольником, накрыть крышкой и варить на маленьком огне 20 мин. Отварную говядину снять с косточки и нарезать небольшими кусочками. Положить в тарелки с рассольником по несколько кусочков мяса, зелень петрушки или укропа. Подавать со сметаной.

## Уха по-днестровски

*Рыба речная – 1 кг, корень петрушки – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., картофель – 7 шт., помидоры – 4 шт., масло сливочное – 50 г, лавровый лист – 2 шт., перец черный горошком – 5 шт., зелень петрушки – 50 г, соль – по вкусу, чеснок – 4 зубчика, перец сладкий – 2 шт.*

Рыбу очистить и отделить от головы и костей, нарезать кусками, посолить и положить в прохладное место. Тем временем сварить бульон из отходов: плавников, головы, костей, хвоста. Бульон процедить, снова вскипятить и положить картофель и лук целиком, корень петрушки мелко порезать. Варить 20 мин., после чего положить куски рыбы, специи и варить еще 15 – 20 мин. За 5 мин. до готовности сладкий перец и помидоры натереть на терке, чеснок растолочь, все размешать и отжать через марлю в кастрюлю. Готовый суп заправить сливочным маслом, посыпать измельченной зеленью.

## Уха дворянская

*Сиг – 500 г, налим – 500 г, окуни – 5 шт., ерши – 20 шт., корень петрушки – 1 шт., корень сельдерея – 1/3 шт., лук репчатый – 1 шт., укроп – 1 пучок, лавровый лист – 2 шт., перец горошком – 4 шт., соль, перец – по вкусу, лимон – несколько долек*

Рыбу разделать: удалить из филе кости и снять кожу. Головы, кости и кожу, тщательно промыв, залить холодной водой, добавить очищенные корни петрушки и сельдерея, поджаренный лук, соль, перец и лавровый лист по вкусу и поставить варить, снимая пену, в течение 35 мин.

Рыбный бульон процедить, снова поставить на плиту, дать закипеть и опустить в уху поочередно рыбное филе, нарезанное на порционные куски. Сварившуюся рыбу вынуть из ухи и переложить в холодную соленую воду.

Уху процедить через мокрую салфетку и вскипятить еще раз. Перед подачей к столу положить в уху отваренное рыбное филе и посыпать рубленой зеленью укропа. К ухе отдельно подать дольки лимона.

## Уха с фрикадельками

*Рыба (судак или треска) – 100 г, лук репчатый – 5 г, корень петрушки или сельдерея – 10 г, яйцо – 1/4 шт., масло сливочное – 5 г, хлеб пшеничный – 15 г, вода – 400 г, соль – 1 г*

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, срезать мясо с костей и кожи.

Из головы, костей и кожи сварить бульон (уху) с кореньями и луком. Варить на слабом огне в течение 1 ч.

Тем временем приготовить фрикадельки. Для этого замочить хлеб в молоке. Пропустить рыбное филе вместе с отжатым хлебом через мясорубку два раза. Добавить в рыбный фарш растопленное сливочное масло, взбитое яйцо, посолить и хорошо перемешать. Фарш разделить на равные части и сформовать из него небольшие, величиной с лесной орех, шарики (фрикадельки).

Готовую уху процедить через сито или два слоя марли, еще раз довести до кипения и опустить в нее фрикадельки. Варить на самом слабом огне в течение 10 – 15 мин. Налить уху в тарелку и подавать на стол.

# Суп вермишелевый с кальмарами

*Кальмары – 300 г, вермишель – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, масло растительное – 30 г, соль – по вкусу*

Морковь нашинковать на крупной терке. Лук нарезать мелко. Свежезамороженные кальмары разморозить при комнатной температуре, обдать кипятком, выдержать до остывания, очистить от пленок, промыть холодной водой и нарезать очень тонкой соломкой. Спассеровать измельченные кальмары и овощи на растительном масле в течение 3 мин., залить все кипятком, довести до кипения, заправить вермишелью и варить до готовности вермишели. Вместо вермишели можно использовать домашнюю лапшу, готовящуюся по следующему рецепту: яйцо – 1 шт., вода – 2 ст. ложки, мука пшеничная – сколько замесится, соль – по вкусу.

На яйцо и воде замесить густое тесто, выдержать (вылеживается) его не менее получаса и затем раскатать (чем тоньше, тем вкуснее будет лапша) и сразу же разрезать на лапшу. Опудренная мукой домашняя лапша может некоторое время храниться при комнатной температуре.

# Суп овощной с кальмарами

*Кальмары – 300 г, сельдерей черешковый – 200 г, морковь – 200 г, лук репчатый – 100 г, картофель – 300 г, масло растительное – 50 г, соль – по вкусу*

Кальмары разморозить, обдать кипятком, выдержать до остывания, освободить от пленок, промыть холодной водой, нарезать тонкой соломкой и пассеровать в течение 5 мин. на растительном масле. Морковь, сельдерей и репчатый лук нашинковать и пассеровать на растительном масле (обжаривая не более 2 – 3 мин.). Картофель нарезать соломкой, залить кипятком и отварить до готовности, добавив в конце варки пассерованные овощи и кальмары.

## Окрошка овощная

*Хлебный квас или кефир – 1,5 л, картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук зеленый – 150 г, редис – 4 – 5 шт., огурцы – 4 шт., сметана – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., сахар – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, соль – по вкусу*

Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить и почистить. Яйца мелко порубить и растереть с нашинкованным луком и горчицей. Влить квас. Подготовленные овощи нарезать кубиками и положить в заправленный квас. Свежие огурцы можно заменить солеными грибами. Можно приготовить овощную окрошку на кефире.

# Окрошка с цветной капустой

*Кефир – 500 г, вода кипяченая – 500 г, капуста цветная – 500 г, морковь – 100 г, яйца – 2 шт., зелень петрушки, сельдерея – 10 г, соль – по вкусу*

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Морковь отварить в небольшом количестве воды, предварительно нарезав кружочками или кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать ломтиками. Смешать цветную капусту, морковь и яйца, залить разбавленным водой кефиром, посолить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея.

## Окрошка мясная

*Говядина отварная – 200 г, телятина жареная – 200 г, 1 жареный или отварной рябчик или 1/2 курицы, ветчина или отварной язык – 200 г, укроп или петрушка – 20 г, квас – 2 л, яйца – 3 шт., огурцы – 5 шт., сметана – 100 г, эстрагон, лук зеленый – по вкусу, соль, сахар, горчица и хрен – по вкусу*

Отварную говядину, жареную телятину, отварную курицу или рябчика, ветчину, язык нарезать мелкими кубиками. Кубиками нарезать свежие или соленые огурцы и отваренные вкрутую яйца. Зеленый лук и зелень мелко порубить. Все заготовленные продукты сложить в супницу или салатник и заправить по вкусу солью, сахаром, готовой горчицей, тертым хреном и сметаной, залить квасом.

# 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.