



Эдуард Алькаев

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Вкусные секреты от Алькаева

ГОТОВИМ БЫСТРО
И ВКУСНО

Эдуард Николаевич Алькаев

Первые блюда

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639225
Первые блюда: Центрполиграф, Полис; М.:; 2001
ISBN 5-227-01113-3, 5-93052-017-8

Аннотация

Хорошо приготовленный суп – настоящий шедевр кулинарного искусства, требующий особого внимания и времени. Кроме того, есть немало секретов его приготовления. Каким образом первое по подаче блюдо может стать первым и по своим вкусовым качествам, рассказывает в этой книге известный кулинар Эдуард Алькаев.

Содержание

Вступление	6
Бульоны	10
Бульон мясной	11
Бульон концентрированный	13
Бульон из костей	14
Бульон быстрый мясной	16
Бульон из птицы	17
Бульон мясо-костный	18
Бульон рыбный	19
Бульон из головизны	21
Бульон овощной	22
Овощной отвар	23
Бульон грибной	24
Заправочные супы	25
Щи	27
Щи из свежей капусты	27
Щи кислые (летние)	28
Щи из свежей капусты с картофелем	28
Щи из свежей капусты со свежими грибами	29
Щи из свежей капусты с сушеными грибами	29
Щи из квашеной капусты	30
Щи из щуки с квашеной капустой	31

Щи из квашеной капусты с грибами	32
Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб с соусом	32
Щи из квашеной капусты с головизной	34
Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами	34
Щи суточные	35
Щи из кислой капусты (суточные)	36
Щи суточные, приготовленные в горшочке	37
Щи из капустной рассады	38
Щи из крапивы	38
Щи с крапивой по-молдавски	39
Щи рыбные норвежские	40
Щи мясные с грибами	41
Щи ленивые	41
Щи ленивые с грибами	42
Щи по-уральски с крупой	42
Щи «петровские»	43
Щи обыкновенные	44
Щи зеленые с рыбой	44
Щи свежие с грибами	45
Щи с яблоками	46
Щи со щавелем	46
Борщи	48
Борщ	48
Борщ или бураки	48

Борщ постный с грибами
Конец ознакомительного фрагмента.

50

52

Эдуард Николаевич Алькаев Первые блюда

Вступление

Важное место в жизни русского человека занимают первые блюда. Они способствуют улучшению пищеварения, в них содержатся экстрактивные и ароматические вещества. Обычно первые блюда подают после холодных закусок.

Настоящей гордостью русского стола являются щи, завоевавшие популярность и во всем мире, а также рассольники, борщи, солянки, похлебки, окрошки, свекольники, ботвиньи и, конечно же, уха.

Хотя супы – изобретение не итальянское (оно уходит корнями в глубокую древность) – само слово «зуппа» родилось у них. Примерно 500 лет назад повар из Рима так рассказывал о приготовлении блюда, которое он называл супом: «В горшок я кладу окорок, два фунта говядины, один фунт телятины, молодого цыпленка, молодого голубя. После того как вода закипит, я добавляю специи, зелень и овощи».

Ассортимент супов велик и разнообразен. Супы готовят на мясо-костном, рыбном или грибном бульоне, овощном,

фруктовом или крупяном отваре, простокваше, кефире, квасе и т. д. В качестве гарнира к супам используют в основном овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, мясо и рыбу.

По температуре подачи супы бывают горячие (75—80 °С) и холодные (10—14 °С), а по способу приготовления – заправочные, прозрачные, пюреобразные, молочные, сладкие, холодные.

Суп, приготовленный по всем правилам и с высокой степенью умения, – это настоящее украшение стола, действительно первое по своим вкусовым качествам блюдо. Этих правил несколько.

Во-первых, супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме они варятся. Лучше всего готовить суп не более чем на 6—10 порций одновременно, то есть в кастрюле на 5 литров.

Во-вторых, посуду для супов рекомендуется брать глиняную, каменную или эмалированную и ни в коем случае не металлическую без всякого покрытия. Следует отметить, что значение имеет не только материал и покрытие, защищенность внутренней поверхности посуды, но и ее толщина, а отсюда и ее теплоемкость и теплопроводность. Чем медленнее и спокойнее кипит суп, тем он вкуснее.

В-третьих, соотношение воды и остальных продуктов в супах должно быть точно сбалансированным. К концу варки количество жидкости на порцию не должно превышать 350—400 кубических миллилитров. При этом во время варки не следует ни отливать, ни добавлять жидкость – и то и дру-

гое значительно ухудшает вкус.

В-четвертых, для супов необходима высокая свежесть всех продуктов и тщательная их обработка, удаление всех дефектов путем чистки, обрезки, скобления.

В-пятых, при разделке продуктов должна строго соблюдаться единая форма нарезки, характерная именно для данного супа, ибо она также влияет на его вкус.

В-шестых, закладка продуктов в суп должна вестись в определенном порядке, так, чтобы ни один из компонентов не переваривался и чтобы весь суп не кипел слишком долго, а поспевал бы как раз тогда, когда сварились все его компоненты.

В-седьмых, солить суп надо всегда в конце приготовления, но не слишком поздно, в тот момент, когда основные продукты в нем только что сварились, но еще не переварились, не перепрели, и способны впитать соль равномерно.

Кроме того, при варке супа необходимо непрерывно наблюдать за ним, чтобы не давать ему перекипать, и часто пробовать, вовремя исправляя допущенные ошибки.

Когда суп наконец готов, следует дать ему постоять под крышкой от 7 до 20 минут, чтобы суп настоялся, чтобы пряности и соль равномерно проникли в мясо или другие компоненты, чтобы жидкая часть супа была не водянистой, а приобрела бы приятную густоватую бархатистую консистенцию (именно при переливании супа в супницу происходит загущение жидкости, ее перемешивание).

Перед тем как разлить суп по тарелкам в них следует положить зелень укропа, сельдерея, петрушки, сметану, лимон, гренки – и первое блюдо приобретет вкусовую законченность и цельность.

Супы не рекомендуется разогревать. Лучше всего его есть сразу после приготовления. Только один вид супа – суточные щи (на грибном отваре с кислой капустой) – улучшает свои вкусовые качества через сутки (но не более), конечно же, при правильном хранении: в стеклянной, эмалированной или глиняной, то есть неокисляемой посуде.

В мировой кулинарной практике известно полторы сотни типов супов, которые подразделяются более чем на 1000 видов, причем каждый вид имеет еще и несколько подвидов или вариантов. Так, например, щей имеется 24 варианта, ухи —18, борщей – 22. Но резко отличаются друг от друга только типы супов.

Следует отметить, что у народов России и Ближнего Зарубежья из 150 мировых типов насчитывается примерно 90.

Бульоны

Бульоном называют отвар, полученный при варке в воде костей и мясопродуктов, костей и субпродуктов птицы, рыбы и ее пищевых отходов, грибов. Кроме того, разнообразные супы готовят на овощных отварах. Эти супы питательны, легко усваиваются и поэтому особенно хороши для диетического питания. В бульон при варке из продуктов переходят белки, жиры, экстрактивные, минеральные и ароматические вещества.

Вкусовые качества и питательная ценность бульона зависят от правильности технологического процесса варки, степени измельчения продуктов, количества воды, времени и режима варки.

Вкус супов в значительной степени зависит от качества бульонов, на которых они приготовлены. Поэтому способ приготовления бульонов имеет большое значение.

Наибольшее распространение получили супы на мясных бульонах. Для их приготовления используют говядину, телятину, баранину, мясо и потроха домашней птицы или дичи, мясные кости и субпродукты, мясные копчености и консервы. Самые лучшие бульоны получаются из охлажденного мяса, несколько уступают им супы из мороженого мяса.

Бульон мясной

Для бульона можно брать любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно промыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (кости в нескольких местах разрубить), залить холодной водой, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, кастрюлю надо открыть, снять пену, посолить и, не накрывая крышкой, варить на слабом огне 3—4 часа. Появляющиеся на поверхности жиры надо снять несколько раз, но часть оставить в бульоне, чтобы сохранить содержащиеся в них ароматические вещества, придающие бульону приятный вкус.

Когда мясо в бульоне сварится и станет мягким, его следует вынуть, положить в бульон поджаренные на жире коренья, пряности и продолжать варить бульон.

Мясной бульон используют для приготовления различных супов, щей, борща и т. д. Мясо подают вместе с супом или используют для приготовления различных блюд. Готовому бульону нужно дать отстояться и затем процедить через сито.

Снятые с бульона жиры можно использовать для поджаривания овощей.

Состав: мясо с костями – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кусочек порея, сельдерей и петрушка – по 1 корню,

лавровый лист, перец – 10—15 горошин, вода – 3 л, соль.

Бульон концентрированный

Чтобы сварить концентрированный бульон, на 1 кг костей или мяса и костей берут 1 л воды. Варят его таким же образом, как бульон из мяса и костей. При приготовлении супов из концентрированного бульона его разбавляют водой, обыкновенным бульоном или овощным отваром.

Бульон из костей

Бульон из костей варят в том случае, когда из мяса надо приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и т. д.). Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из костей варят так же, как и из мяса. Продолжительность варки бульона из говяжьих и бараньих костей – до 4 часов, а из телячьих и свиных – до 3 часов. Чтобы придать бульону хороший вкус, незадолго до окончания варки положить в него очищенные корни и лук, специи. Готовый бульон процедить.

Вкусный бульон получается из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей; их перед варкой надо разрубить так, чтобы вскрыть костную ткань. Менее пригодны для бульона ребра, позвонки и лопатки.

Бульон из костей по своей питательности и вкусовым качествам уступает мясному, поскольку не содержит экстрактивных веществ; из костей в бульон переходят главным образом клей дающие вещества и жиры. Поэтому такой бульон лучше использовать не как самостоятельное блюдо, а для приготовления заправочных супов.

Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче.

Состав: мясные кости – 500 г, лук – 1 шт., морковь –

*1 шт., сельдерей и петрушка – по 1 корню, лавровый лист,
перец – 10 горошин, вода – 3 л, соль.*

Бульон быстрый мясной

Мясо промыть, мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку, кости разрубить. Все положить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на полчаса, затем, не меняя воды, поставить варить. В начале варки добавить очищенные и разрезанные корни, часть которых надо предварительно поджарить на сковороде без масла. Через полчаса после начала варки посолить.

Бульон варится при слабом кипении 40—50 минут, потом его надо процедить и использовать, как обычный мясной бульон. Отварное мясо можно использовать на фарш для пирогов или запеканки.

Состав: мясо – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей и петрушка – по 1 корню, вода – 2 л, соль.

Бульон из птицы

Мясо и кости птицы разрезать на небольшие куски, залить холодной водой и варить. Когда вода закипит, пену снять, положить очищенные, нарезанные и поджаренные корни, пряности и варить на слабом огне в открытой кастрюле. Когда мясо сварится, его следует вынуть, а бульон процедить.

Из этого бульона можно приготовить заправленные сметаной супы, супы-пюре и другие.

Состав: птица – 600 г, петрушка – 1 корень, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень, душистый перец – 10 горошин, вода – 3 л, соль.

Бульон мясо-костный

Мясо с костями обмыть, нарезать кусками (чем мельче нарезано мясо, тем бульон будет вкуснее, а мясо суше), залить холодной водой и довести до кипения. Сняв накипь, в бульон добавить ароматические коренья, соль и продолжить варку до готовности мяса и хорошего отделения его от костей. Мясо вынуть, отделить от костей и подать в супе или использовать для приготовления других блюд (начинок, запеканок и т. д.).

Бульон процедить и использовать для приготовления супов.

Состав: вода – 1 л, мясо с костями – 200 г, лук – 10 г, петрушка – 10 г, морковь – 10 г, соль.

Бульон рыбный

Наиболее наваристые, ароматные рыбные бульоны варят из так называемой рыбной мелочи.

Если бульон варится из крупной рыбы, ее прежде всего надо разделать: очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить, добавить коренья и нарезанный ломтиками лук. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении полчаса. После этого куски рыбы вынуть, а голову и плавники продолжать варить еще 20 минут.

Бульон можно приготовить и из рыбных пищевых отходов. Для этого потребуется около килограмма голов, хвостов, костей, кожи, плавников и т. д. Отходы заливают холодной водой, добавляют корни петрушки, сельдерея, репчатый лук, лавровый лист и перец горошком. Доводят до кипения, снимают пену и жир, затем варят на слабом огне при едва заметном кипении около часа, периодически удаляя пену.

Иногда, кроме соблюдения режима варки рыбных бульонов, применяют и специальное осветление их. Для этой цели готовят так называемую оттяжку, например, из сырых белков (см. стр. 42). В бульон в конце варки добавляют уксус

и слегка взбитый белок и взбивают отвар венчиком. Взбивание продолжают до тех пор, пока бульон не закипит, после чего снимают с огня, дают отстояться в течение получаса и процеживают через чистую полотняную ткань, смоченную в холодной воде. Так же осветляют бульоны и отвары для заливных блюд.

Готовый рыбный бульон используют для приготовления супов и солянок.

При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом хорошо добавить в бульон огуречный рассол (1 стакан на 1 л воды) или кожицу от соленых огурцов – специфический запах и вкус ослабятся.

***Состав:** рыба – 500—600 г, лук – 1 шт., петрушка – 1 корень, лавровый лист, перец – 5 горошин, вода – 3 л.*

Бульон из головизны

Тщательно промыть и разрубить пополам или на четыре части головы осетровых рыб. Ошпарить их кипятком и тотчас промыть холодной водой, удалив предварительно жабры и глаза. Сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, тщательно удалить пену, посолить, добавить нарезанные репчатый лук и корень петрушки, а также зелень сельдерея. Закрыть посуду крышкой, значительно уменьшить нагрев и варить головы в течение часа, после чего вынуть их, снять с голов мясо и положить его отдельно, а все, что осталось от голов, снова положить в кастрюлю и продолжать варить еще примерно час. Затем снять бульон с огня, дать ему постоять приблизительно полчаса, удалить всплывший жир и процедить бульон.

Чтобы придать бульону более аппетитный, привлекательный вид, можно натертую на мелкой терке морковь слегка обжарить на снятом с бульона жире, а затем процедить 2—3 чайные ложки этого жира в бульон.

Мякоть и хрящи головизны целесообразнее использовать для начинки пирожков, которые хорошо подать к этому бульону.

Состав: головизна осетровых рыб — 1 кг, лук — 1 шт., петрушка — 1 корень, зелень сельдерея, соль.

Бульон овощной

Такой бульон готовят так же, как и бульон из мяса и костей, но вместо мяса берут в два раза больше поджаренных корней – по 100 г на одну порцию. Половину всех корней должна составлять морковь. Перца берут 10 горошин, лаврового листа – 1 штуку на порцию. Варить бульон надо 2 часа, готовый процеженный овощной бульон можно употреблять как основу для других супов. Для приготовления заправочных супов и супов-пюре корни можно протереть через сито и положить обратно в бульон. В других случаях сваренные овощи можно использовать для винегретов или салатов.

Овощной отвар

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить примерно полчаса. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в течение 15 минут, после чего процедить. Овощи из отвара можно использовать для приготовления вторых блюд или гарниров к мясу и рыбе, а сам отвар – для приготовления супов.

Овощной отвар становится намного вкуснее, если добавить в него свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный грибной отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

Чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее получится овощной отвар.

Состав: вода – 2 л, морковь – 1 шт., репа – 1 шт., лук порей – 1 стебель, лук – 1 шт., петрушка и сельдерей – по 1 кочню, цветная или брюссельская капуста – 1 кочешок.

Бульон грибной

Хорошо промытые в теплой воде сушеные грибы (лучше белые) положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную луковицу залить холодной водой и варить при слабом кипении 2 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 3 часа в холодной воде, в которой потом и сварить в течение часа.

Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и положить в суп, приготавливаемый на грибном бульоне, за 10—15 минут до окончания варки.

На грибных бульонах можно приготовить прозрачные, заправочные и пюреобразные супы.

Состав: сушеные грибы – 50 г, вода – 2—3 л, лук – 1 шт., соль.

Заправочные супы

Заправочные супы, среди которых самыми популярными являются щи, борщи, рассольники, солянки и овощные супы, готовят на бульоне – мясном, рыбном, грибном – или на воде с картофелем, капустой, свеклой, крупой, бобовыми или мучными изделиями, а также с кореньями.

Коренья (петрушку, морковь, пастернак, сельдерей) и репчатый лук сначала обжаривают (пассеруют), а квашеную капусту и свеклу предварительно тушат, чтобы во время варки вместе с водяным паром из них не улетучились ароматические и вкусовые вещества. Предварительное тушение квашеной капусты для щей улучшает ее вкусовые качества.

Свеклу для борща тушат, чтобы сохранить ее красный цвет. Если свеклу закладывать сырой, то при длительной варке в большом количестве бульона или воды окраска ее изменяется; при тушении же свекла доводится почти до готовности с малым количеством воды, что и предохраняет ее от обесцвечивания. Этому способствует также добавление уксуса.

Вместо тушения целые неочищенные, но хорошо вымытые корни свеклы можно испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить, нарезать и положить в борщ.

Крупы, горох, фасоль перед закладкой в бульон переби-

рают и промывают. Для более быстрой варки рекомендуется их вначале на некоторое время замочить в холодной воде.

Продукты закладывают в суп с таким расчетом, чтобы все они были готовы к моменту подачи на стол. Для улучшения вкуса и аромата супа в него кладут перец, лавровый лист, а в некоторых случаях – мучную заправку.

В ряду русских национальных супов щи занимают особое место. Особенно распространены щи в северных и центральных районах России, на Урале и в Сибири.

Варят щи на мясном, рыбном или грибном бульоне, а также на отварах из картофеля и овощей. Весной готовят вегетарианские щи из крапивы, щавеля, шпината.

Для бульона, в котором будут приготовлены щи или борщ, требуется более жирная часть мяса. Хорошие наваристые щи или борщ получаются из передней части грудинки.

На рыбном бульоне чаще всего варят щи из квашеной капусты, используя для этого головизну осетровых рыб, снетка, хамсу, соленую тюльку с добавлением белого соуса.

Щи

Щи из свежей капусты

Нарезать капусту шашками или соломкой, опустить в кипящий бульон или воду и довести его до кипения. Затем добавить пассерованные овощи. Варить щи 15—20 минут; заправить белым соусом, добавить пассерованный томат, специи и довести до готовности. Вместе со специями можно положить в щи чеснок, растертый с солью, а также сладкий перец. Петрушку можно заменить сельдереем.

Приготовление белого соуса (основного) на мясном бульоне. Горячую белую пассеровку, приготовленную на сливочном масле, непрерывно помешивая, развести процеженным белым бульоном (в отличие от красного кости для белого бульона не обжаривают в духовке) так, чтобы не образовалось комков. Варить соус 10—15 минут при слабом кипении, часто помешивая лопаткой во избежание пригорания. Готовый соус посолить и процедить.

Подать щи со сметаной.

Состав: белокочанная или савойская капуста – 320 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г, жир – 20 г, бульон или вода

– 750 г, белый соус, специи, чеснок, перец, сметана; для белого соуса (основного): мясной бульон – 1,5 стакана, мука – 1 ст. л., сливочное масло – 2 ст. ложки.

Щи кислые (летние)

Разобрать на листья свежую капусту, ошпарить, мелко нарезать и потушить. Затем варить, как обычные щи, но развести тушеные овощи не бульоном, а квасом или уксусом.

Состав: свежая капуста – 400 г, квас – 800 г, остальные продукты, как для рецепта «Щи из свежей капусты».

Щи из свежей капусты с картофелем

Нарезать капусту шашками, картофель – дольками. Опустить в кипящий бульон капусту довести до кипения, затем добавить картофель. Далее готовят, как указано в рецепте «Щи из свежей капусты».

Нужно помнить, что ранняя капуста имеет меньший срок варки, поэтому ее запускают в бульон после картофеля. Подают такие щи со сметаной.

Состав: белокочанная или савойская капуста – 240 г, картофель – 120 г, репа – 30 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 20 г, жир – 20 г,

бульон или вода – 750 г, сметана.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Нашинкованную свежую капусту варить 30—40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с четырьмя столовыми ложками масла). Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10—15 минут после того, как щи закипели.

Состав: свежие грибы – 200—300 г, свежая капуста – 250 г, мука – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3—4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15—20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Перед подачей на

стол в тарелки положить сметану.

Состав: сушеные грибы – 100 г, капуста – 100 г, картофель – 200 г, петрушка – 1 корень, сельдерей – 1 корень, морковь – 1 шт., сливочное масло – 5—6 ст. ложек, мука – 2 ст. ложки, лук – 2—3 шт., сметана, соль.

Щи из квашеной капусты

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста слишком кислая, то ее нужно предварительно отжать), добавить 1—2 стакана воды, немного масла, накрыть кастрюлю крышкой и тушить около одного часа. Затем капусту залить бульоном, добавить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности. Перед окончанием варки добавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить другим способом: капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить.

Отдельно обжарить нашинкованный лук и морковь с петрушкой, добавить томат и все вместе обжарить. За 30 минут до окончания варки заправить щи обжаренными овощами, добавить соль, перец, лавровый лист и мучную заправку.

Состав: мясо – 500 г, капуста – 500 г, морковь – 1 шт.,

лук – 1 шт., мука – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, томат-паста – 2 ст. ложки, лавровый лист, перец, соль, петрушка.

Щи из щуки с квашеной капустой

Потушить капусту вместе с лавровым листом и перцем горошком. Затем добавить слегка запассерованный мелко шинкованный репчатый лук. Нарезать подготовленную щуку порционными кусками, посыпать солью и перцем и обжарить с двух сторон до полуготовности. Выложить в кипящую воду тушеную капусту и варить 25—30 минут, затем добавить жареную рыбу, проварить до готовности на слабом огне. Заправить белым соусом.

Приготовление белого соуса (основного) на рыбном бульоне. Горячую белую пассеровку, приготовленную на масле или маргарине, развести горячим рыбным бульоном, предназначенным для приготовления соуса, и варить 10—15 минут. Готовый соус посолить, после чего процедить.

При подаче на стол в тарелку со щами положить кусок рыбы, сметану, посыпать зеленью.

Состав: щука – 250 г, квашеная капуста – 200 г, репчатый лук – 40 г, жир – 50 г, мука – 10 г, специи, соль, вода – 800 г, сметана, зелень, белый соус; **для белого соуса (основного):** рыбный бульон – 1,5 стакана, мука – 1 ст. ложка,

масло или сливочный маргарин – 2 ст. ложки.

Щи из квашеной капусты с грибами

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и запассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует запассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой.

Подавать со сметаной.

***Состав:** сушеные грибы – 15 г, квашеная капуста – 250 г, морковь – 40 г, петрушка – 20 г, репчатый лук – 40 г, мука – 10 г, жир – 20 г, сметана – 20 г, зелень, специи, вода – 800 г, томат-паста.*

Щи из квашеной капусты с головизной осетровых рыб с соусом

Обработать головы осетровых рыб: удалить глаза, жабры, разрубить на 2—4 части, ошпарить, зачистить, промыть, залить водой, довести до кипения. Удалив с поверхности бу-

льона образовавшуюся пену, положить в него лук, коренья и варить около часа при слабом кипении. После окончания варки куски головизны осторожно вынуть, отделить мякоть от хрящей. Вновь залить хрящи водой, варить до размягчения. Полученные размягченные хрящи использовать для приготовления фарша для расстегаев.

Квашеную капусту потушить с томатом. Мелко нарезать коренья и лук, пассеровать их и добавить в тушеную капусту за 10—15 минут до окончания тушения. Затем капусту с овощами опустить в кипящий бульон и варить 15—20 минут.

Для приготовления таких щей можно использовать сырую капусту. В этом случае нужно заложить ее в холодный бульон, довести до кипения и варить 40—50 минут. Пассерованные коренья и лук опустить в щи за 10—15 минут до готовности капусты. Затем добавить белый соус (см. стр. 24), соль и довести до кипения.

Подать со сметаной и зеленью.

Состав: головизна осетровых рыб – 300 г, квашеная капуста – 250 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 10 г, жир – 20 г, белый соус, зелень петрушки или укропа – 8 г, вода – 800 г, соль, сметана.

Щи из квашеной капусты с головизной

Голову осетровой рыбы разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ошпарить, поместить в кастрюлю и залить водой. Варить на слабом огне 3—4 часа. Через час после начала варки вынуть головизну шумовкой на блюдо и бульон процедить, чтобы в нем не осталось мелких костей. Остывшую головизну разобрать на мясо и хрящи. Хрящи положить в бульон и доварить их.

За час до окончания варки хрящей поместить в кастрюлю предварительно потушенную квашеную капусту, добавить обжаренные овощи с томатом. Перед окончанием варки добавить соль, перец, лавровый лист и мучную заправку.

***Состав:** головизна осетровых рыб – квашеная капуста – 500 г, морковь и лук – 200 г, томат-паста – 2 ст. ложки, масло – 2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, соль, перец, лавровый лист.*

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами

Разморозить кальмаров в холодной воде, удалить с них пленку, тщательно промыть несколько раз.

Затем отварить 3—5 минут в подсоленной воде при сла-

бом кипения и вынуть. Нарезать готовые кальмары соломкой. Потушить квашеную капусту с томатом в течение 1—2 часов. Запассеровать корни и лук. Нарезать ломтиками картофель, поместить его в кипящую воду и варить 15—20 минут.

После чего добавить тушеную капусту пассерованные овощи, соль, специи, кальмары и варить до готовности.

К столу подать со сметаной и рубленой зеленью.

***Состав:** кальмары – 200 г, квашеная капуста – 200 г, картофель – 150 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 40 г, жир – 20 г, зеленый лук – 50 г, вода – 800 г, специи, сметана.*

Щи суточные

Кости, после разделки окорока или копченых ребер, порубить, залить холодной водой и варить около часа. Потом в бульон поместить говяжью грудинку с косточками и продолжать варить почти до готовности. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать на кусочки. После этого подготовить другие продукты: квашеную капусту мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить жир, залить водой и потушить 1,5—2 часа. Потом добавить половинку помидора и потушить еще один час. Репу, морковь, репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить, добавить вторую

половину помидора и обжарить до готовности. В кипящий бульон опустить тушеную капусту, обжаренные овощи и все это варить около одного часа. В кастрюлю положить сваренные куски мяса, лавровый лист, рубленый чеснок и немного поварить. Щи готовы. Подать отдельно сметану, гречневую кашу.

Процесс приготовления очень длительный, но и вкус у щей отменный.

***Состав:** кости от копченостей – 100 г, грудинка с костями – 100 г, квашеная капуста – 130 г, морковь, репа, лук – 20 г, помидор – 1 шт., мука – 5 г, петрушка – 5 г, жир – 15 г, соль и остальные специи по вкусу, сметана – 25 г, гречневая каша – 100 г.*

Щи из кислой капусты (суточные)

Сварить говяжий бульон из грудинки.

Кислую капусту проварить в масле с рубленым луком, поместить в бульон и все подправить мукой.

Зимой эти щи следует выносить на холод на сутки, а затем разогревать и подавать на стол. Такие щи гораздо вкуснее и называются суточными.

Отдельно подают сметану, крутую гречневую кашу или какие-либо пирожки или пирог с говядиной.

Состав: грудинка – 800 г, кислая капуста – 800 г, лук – 5 шт., сливочное масло – 200 г, мука – 1 ст. ложка.

Щи суточные, приготовленные в горшочке

Приготовление суточных щей. Квашеную капусту мелко порубить и потушить с добавлением томат-пасты и костей копченостей в течение 3—4 часов. Капуста должна стать мягкой, приобрести остро-сладковатый вкус и темную окраску. Нарезать мелкими кубиками коренья и лук, пассеровать их и заложить в капусту за один час до окончания тушения. Готовую капусту с овощами опустить в кипящий бульон и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить белый соус (см. стр. 20), соль, специи. В готовые щи добавить чеснок, растертый с солью.

Поместить в глиняный горшочек мясо, налить сваренные щи, добавить рубленый чеснок. Покрыть горшочек тонким слоем теста, смазать тесто яйцом и поставить в духовку. Вынуть горшочек, когда на поверхности теста образуется золотистая корочка. Поставить горшочек на тарелку, сметану подать отдельно.

Щи суточные можно приготовить с говяжьей грудинкой, свиными головами, ветчинными костями.

Можно к щам суточным подать рассыпчатую гречневую кашу, крупеник, кулебяку с гречневой кашей, ватрушки с

творогом.

***Состав:** кости копченостей – 50 г, квашеная капуста – 250 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 50 г, жир – 30 г, чеснок, бульон – 800 г, белый соус, соль, специи; мясо, тесто, яйцо – 1 шт.*

Щи из капустной рассады

Приготовить мясо-костный бульон. Нарезать дольками или брусочками коренья и лук и запассеровать. Капустную рассаду для удаления горечи погрузить в кипящую воду на 1—2 минуты, затем разрезать на 2—3 части и положить в кипящий бульон, добавить картофель и пассерованные коренья и варить 25—30 минут. За 5 минут до окончания варки добавить слегка запассерованный зеленый лук, нарезанный на небольшие кусочки, специи и соль.

***Состав:** капустная рассада – 100 г, картофель – 120 г, морковь – 20 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 20 г, зеленый лук – 10 г, жир – 10 г, бульон – 800 г.*

Щи из крапивы

Перебрать и вымыть крапиву, погрузить ее на 2—3 минуты в кипяток, откинуть на решето, облить холодной водой,

пропустить через мясорубку. Затем потушить крапиву с жиром 15 минут. Запассеровать на маргарине мелко нарезанный репчатый лук и коренья, добавив перед концом пассерования нарезанный зеленый лук. Положить в кипящий бульон крапиву, пассерованные коренья и лук и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки ввести белый соус с яйцом (см. стр. 20), соль, специи с небольшим количеством гвоздики (2—3 штуки на 10 порций). Для вкуса в щи можно добавить лимонную кислоту или сок лимона.

Подать щи с кусочками сваренного вкрутую яйца, кусочком мяса, сметаной и зеленью.

Состав: крапива – 320 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 30 г, зеленый лук – 20 г, столовый маргарин – 20 г, яйцо – 1 шт., белый соус, соль, специи, сок лимона, зелень, вареное мясо.

Щи с крапивой по-молдавски

Перебрать крапиву, ошпарить в кипятке, обдать холодной водой и припустить в закрытой посуде до готовности, затем протереть. Коренья и репчатый лук запассеровать, добавив в конце томат.

Опустить крапиву, картофель, рис в кипящий грибной бульон и варить 10 минут. Затем добавить пассерованные коренья, специи, соль, а за 5 минут до окончания варки – на-

резанные листья щавеля.

Подать с вареным яйцом и заправить сметаной и зеленью.

Состав: крапива – 160 г, щавель – 180 г, рис – 20 г, морковь – 30 г, картофель – 150 г, петрушка – 15 г, репчатый лук – 30 г, томат-паста – 30 г, столовый маргарин – 20 г, сметана – 30 г, яйцо – 1/2 шт., бульон или вода – 800 г, специи.

Щи рыбные норвежские

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5—10 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде в течение 10 минут.

Состав: филе трески – 300 г, вода – 2 л, морковь – 2 шт., корни сельдерея и петрушки – по 1 шт., мука – 25 г, яичный желток – 1 шт., соль, перец; **для фрикаделек:** филе – 300 г,

яичные белки – 2 шт., крахмал – 30 г, сметана – 25 г, орехи – 10 г, соль.

Щи мясные с грибами

Свинину и квашеную капусту отварить в воде почти до полной готовности. Промытые грибы нарезать соломкой и потушить вместе с луком, добавив немного шпика или жира. Затем грибы положить в щи, заправить солью и тмином. При подаче на стол в тарелку положить сметану и посыпать зеленью лука.

***Состав:** соленые грибы – 100 г или сушеные – 30 г, капуста – 500 г, свинина – 100 г, лук – 1—2 шт., соль, тмин, зеленый лук, сметана.*

Щи ленивые

Сварить говяжий бульон, прибавить свежую капусту и немного картофеля; когда капуста уварится, подправить мукой и забелить сметаной.

***Состав для бульона:** мясо с костями – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., кусочек порея, сельдерей и петрушка – по 1 корню, лавровый лист, перец – 10—15 горошин, вода – 3 л, соль, свежая капуста – 1 кочан, картофель – 10 шт., мука*

– 2 ст. ложки, сметана – 400 г.

Щи ленивые с грибами

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10—15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанные ломтиками свежие помидоры, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10—15 минут. Перед подачей на стол в тарелки добавить ложку сметаны и зелень петрушки и укропа.

Состав: сушеные грибы – 100 г, свежая капуста – 250 г, картофель – 300 г, петрушка – 1 корень, морковь – 1 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка или свежие помидоры – 4 шт., сливочное масло и сметана – по 4 ст. ложки, соль, перец, зелень.

Щи по-уральски с крупой

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисо-

вую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15—20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок. Подать со сметаной и зеленью.

***Состав:** крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 40 г, чеснок, жир – 20 г, бульон или вода – 850 г, соль, специи.*

Щи «петровские»

Приготовить из мясных продуктов мясо-костный бульон, далее щи варить, как это указано в основном рецепте. В глиняный горшок поместить нарезанный ломтиками мясной набор, залить щами, довести до кипения и подать с рубленой зеленью, сметаной и ватрушкой.

***Состав:** мясной набор (мясо, ветчина, кури) – 150 г, кости – 750 г, квашеная капуста – 125 г, морковь – 20 г, петрушка – 5 г, лук – 20 г, томат-паста – Юг, мука – 5 г, растительное масло – Юг, жир – 10 г, сметана.*

Щи обыкновенные

Мясо положить в холодную, слегка подсоленную воду и варить до готовности. Нарезанные овощи, лук-порей, репчатый лук слегка обжарить в жире, снятом с бульона. Капусту мелко порубить вместе с кочерыжкой. Если кочаны капусты старые, их следует опустить предварительно в кипяток на 2—3 минуты. Мелко нарубленную капусту добавить в мясной бульон, проварить, всыпать подготовленные овощи, а также пучок петрушки и зелень сельдерея. Варить 30 минут. За 5—10 минут до окончания варки влить мучную заправку, прибавить лавровый лист, перец, томат-пасту или свежие помидоры, нарезанные на части. Щи посолить.

***Состав:** белокочанная капуста — 650 г, морковь — 2 шт., петрушка — 1 маленький корень, лук — 1 шт., лук-порей — 1 стебель, помидоры — 200 г или томат-паста — 2—3 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, жир — 2 ст. ложки, лавровый лист — 2 шт., черный перец — 6 горошин, зелень петрушки или сельдерея; **для бульона:** говядина — 500 г, копченая свиная грудинка — 250 г, сметана — 4—5 ст. ложек, соль.*

Щи зеленые с рыбой

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на фи-

ле с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон, добавив специй. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь и нашинковать репчатый лук. Слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10—12 минут.

Состав: рыба – 1 кг, щавель и шпинат – по 300 г, петрушка и сельдерей – по 1 корню, лук – 2 шт., морковь – 2 шт., лавровый лист, лук-порей – 1 стебель, перец – 3—5 горошин, зеленый лук – 50 г, мука и масло – по 1 ст. ложке, сметана – 100 г, соль, перец молотый.

Щи свежие с грибами

Капусту нашинковать и потушить с маслом. Грибы свежие отварить с морковью, картофелем, корнем петрушки, укропом в 3 л воды. Когда грибы и овощи сварятся, добавить тушеную капусту и варить на медленном огне.

В готовые щи влить лимонный сок, заправить мукой, поджаренной с маслом.

***Состав:** грибы – 100 г, капуста – 500 г, морковь – 1 шт., картофель – 3 шт., мука – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, масло – 2 ст. ложки, петрушка, укроп.*

Щи с яблоками

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить. В тарелку со щами положить сметану.

***Состав:** капуста – 300 г, морковь – 30 г, репа или брюква – 15 г, петрушка – 15 г, свежие яблоки – 50 г, томат-пюре – 15 г, сливочное масло – 30 г, сметана – 40 г, соль.*

Щи со щавелем

Приготовить бульон из говядины, опустить в него сушеные грибы, укроп, процедить. Щавель вымыть, измельчить, вскипятить в собственном соку (можно влить половину стакана бульона), добавить сливочное масло, муку, сметану, развести процеженным бульоном, вскипятить, всыпать отваренные грибы, положить перловую крупу, заправить зеле-

НЬЮ.

Состав: мясо – 1 кг, щавель – 500 г, сушеные грибы – 1 стакан, сливочное масло – 1/2 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, сметана – 1/2 стакана, перловая крупа – 2 ст. ложки, зелень.

Борщи

Борщ

В кипящий бульон или воду заложить нашинкованную капусту и варить 10—15 минут. Затем добавить потушенную с уксусом и томатом свеклу, запассерованные овощи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки положить соль, специи, сахарный песок. Квашеную же капусту потушить и ввести в борщ вместе со свеклой.

При желании можно заправить борщ белым соусом (см. стр. 20) или пассерованной мукой (10 г), разведенной бульоном или водой.

Состав: свекла – 160 г, свежая или квашеная белокочанная капуста – 120 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, сахарный песок – 10 г, 3%-й уксус – 15 г, бульон или вода – 800 г, соль, специи, белый соус или мука.

Борщ или бураки

Говядину отделить от костей, порезать на кусочки, поместить в кастрюлю, туда же уложить кости и посолить по вку-

су; все залить холодной водой, кастрюлю закрыть крышкой и хорошо уварить на медленном огне. Когда говядина станет мягкой, ее вынуть, но кости оставить, долить опять столько воды, сколько выкипело, положить по 1 штуке разных кореньев и продолжить кипячение. Когда бульон начнет кипеть, снять накипь. Далее, когда коренья уварятся, бульон процедить через салфетку. Приготовленный таким образом бульон очень вкусен и питателен.

Бульон становится на вкус еще пикантнее, если к говядине прибавить $\frac{1}{3}$ ее веса телятины или немного какой-либо домашней птицы, желательнее курицы. Если бульон окажется не очень прозрачен, то его оттягивают белком.

Приготовление оттяжки. Яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, ввести в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20—25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

Затем нашинковать свеклу, морковь, лук и все хорошо поджарить в 200 г масла, посолить и положить в бульон, куда прибавить 10 штук картофеля, нарезанного ломтиками, и полкочана нашинкованной свежей капусты, немного пряностей, уварить до мягкости кореньев, прибавить 2 ложки муки, еще раз вскипятить и подправить по вкусу уксусом (а еще лучше лимонной кислотой) и сахаром. Перед самым обедом подцветить сырым соком свеклы.

К этому борщу подать отдельно сметану и крутую гречневую кашу, а также ватрушки или пирог из каких-либо круп.

***Состав:** говядина – 800 г, яйца – 2 шт., свекла – 1 шт., морковь – 3 шт., лук – 4 шт., свежая капуста – 1/2 кочана, картофель – 10 шт., немного пряностей, мука – 2 ст. ложки, немного лимонной кислоты или уксуса, сахар, сметана.*

Борщ постный с грибами

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая – промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с нагретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить в сотейнике с капустой и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8—10 минут, затем в сковородку влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, ошпарить кипятком и на полтора часа залить холодной водой. Варить в той же воде 50 минут. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать солом-

кой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь. Когда отвар начнет кипеть, положить туда тушеные овощи и варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут. Борщ настаивается 30—40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой и сметаной. Приготовленный на растительном масле борщ можно употреблять горячим или холодным.

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.