



ГОТОВИМ ОТ ДУШИ

Елена Исаева

Борщи, супы, бульоны

«РИПОЛ Классик»

2007

Исаева Е. Л.

Борщи, супы, бульоны / Е. Л. Исаева — «РИПОЛ Классик»,
2007 — (Готовим от души)

ISBN 978-5-7905-5355-4

Что может быть полезнее и вкуснее пикантного борща, питательного супчика или ароматного бульона?! Только борщ, суп и бульон, приготовленные по тем рецептам, которые вы найдете на страницах данной книги. В ней собраны самые лучшие рецепты первых блюд, без которых не обойдется ни один полноценный обед. Книга станет незаменимым помощником на кухне для тех, кто любит готовить, не боится экспериментировать и фантазировать, удивлять своих домочадцев новыми изысканными вкусами.

ISBN 978-5-7905-5355-4

© Исаева Е. Л., 2007
© РИПОЛ Классик, 2007

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1	6
Мясные	7
Борщ «Классический»	7
Борщ «Летний»	7
Борщ «Белорусский»	8
Борщ «Волынский»	8
Борщ «Киевский»	9
Борщ «Сибирский»	9
Борщ «Азиатский»	10
Борщ «Украинский»	11
Украинский борщ с галушками	11
Крапивный борщ	12
Борщ с гусиными потрохами	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Исаева Елена Львовна

Борщи, супы, бульоны

ВВЕДЕНИЕ

Благодаря питательной ценности и простоте приготовления первые блюда популярны во все времена. Однако эту многочисленную группу блюд объединяет один общий признак: любой суп содержит не менее 50% жидкости, благодаря чему так легко усваивается человеческим организмом.

По способу приготовления все супы можно разделить на заправочные, супы-пюре и прозрачные супы, или бульоны. Заправочные супы приготавливают на мясной, рыбной, грибной, крупяной или овощной основе, и в их состав входят самые разнообразные продукты, в том числе пряновкусовые. Кроме того, заправочные супы можно условно подразделить на кислые и пресные. К первой группе относятся борщи, рассольники, солянки и другие первые блюда, основой для которых служит квас или рассол.

При приготовлении заправочных супов не используются острые и кислые компоненты. В эту группу входят все диетические супы, которые включают в меню в лечебных целях, детские супы, а также супы-пюре и прозрачные супы, более характерные для западноевропейской кухни.

ГЛАВА 1

БОРЩИ

Борщи могут иметь самую разнообразную рецептуру. Чаще всего их варят на мясном или мясокостном бульоне с различными добавками – ветчиной, салом, копченой грудинкой, гусиными потрохами, сосисками и др. Можно варить борщ на курином, утином, гусяном, рыбном или овощном бульоне. В этом случае в блюдо следует добавить картофель или пассерованную муку – для уплотнения консистенции бульона.

Основную массу овощей в борще составляют капуста и свекла. Кроме них, обязательно кладут морковь, лук, белые корни, томатную пасту, томатное пюре или свежие томаты. В летнее время капусту в борще можно заменить молодой свекольной ботвой, щавелем, ревенем, крапивой, борщевиком, шпинатом и пр. Чтобы во время варки свекла не потеряла цвета, необходимо добавлять в блюдо уксус, кислый квас, лимонную кислоту, капустный рассол или томаты.

Готовый борщ принято подавать на стол со сметаной.

При этом блюдо обязательно должно быть посыпано мелкорубленой пряной зеленью.

Мясные

Борщ «Классический»

Вода – 1,6 л
Мясо (говядина с косточкой) – 550–600 г
Свежая капуста – 400 г
Картофель – 350–400 г
Свекла – 1 штука (около 200 г)
Репчатый лук – 1 штука (100–150 г)
Морковь – 1 штука (80–100 г)
Чеснок – 1 головка (3–5 зубчиков)
Томатная паста – 1,5–2 ст. л.
Растительное масло – 3–5 ст. л.
5%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1 ч. л.
Пшеничная мука – 1 ст. л.
Соль, специи и пряная зелень – по вкусу

1. Говядину вымыть, залить холодной водой, посолить и отварить.
2. Капусту очистить от вялых листьев и нашинковать.
3. Овощи очистить, вымыть и нарезать: картофель – брусочками, морковь – тонкой соломкой, лук – полукольцами.
4. Очищенную свеклу натереть на крупной терке, выложить в глубокую сковороду, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, немного теплой воды и тушить под крышкой в течение получаса.
5. Лук и морковь спассеровать с томатной пастой отдельно от свеклы. Чеснок измельчить с помощью чесночницы.
6. В кипящий мясной бульон опустить подготовленную капусту и довести до кипения.
7. Затем добавить в кастрюлю нарезанный картофель и варить овощи в течение 7–10 минут.
8. Когда картофель сварится, положить тушеную свеклу, лук и морковь, приправить специями и варить до готовности (8–10 минут).
9. Пшеничную муку поджарить на растительном масле до светло-золотистого цвета, развести небольшим количеством мясного бульона и добавить в борщ за 3–5 минут до окончания приготовления вместе с чесночной кашицей и пряной зеленью.

Борщ «Летний»

Некрепкий мясной бульон – 1,5 л
Варено-копченый окорок или грудинка – 300 г
Белокочанная капуста – 250 г
Сок из ягод черной смородины – 200 мл
Картофель – 2–3 штуки
Крупная свекла – 1 штука
Морковь – 100 г
Сухое белое вино – 50 мл

Нарезанный зеленый лук – 3–4 ст. л.

Зелень петрушки и укропа, соль – по вкусу

1. Белокочанную капусту нашинковать. Свеклу, картофель и морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Окорок или ветчину нарезать ломтиками.

3. В эмалированной кастрюле вскипятить бульон, положить туда ломтики окорока или ветчины, добавить нарезанные овощи, посолить и варить под крышкой при слабом кипении в течение 60 минут.

4. За 3–5 минут до готовности добавить в борщ зеленый лук, вино, сок черной смородины и мелкорубленную пряную зелень.

Борщ «Белорусский»

Вода – 1 л

Кости от окорока – 300 г

Свекла – 2–3 штуки

Картофель – 2 штуки

Репчатый лук – 1 штука

Говяжья сарделька – 1 штука

3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.

Мелкорубленая пряная зелень, черный молотый перец, соль – по вкусу

1. Кости от окорока залить холодной водой и варить 45–50 минут. Готовый бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

2. Лук, картофель и свеклу очистить и измельчить. Подготовленные овощи опустить в кипящий бульон.

3. Сардельку очистить от кожицы, нарезать кружочками и добавить к овощам.

4. Затем влить в кастрюлю уксус, всыпать перец, посолить и варить борщ под крышкой до готовности овощей. За 1–2 минуты до окончания приготовления посыпать борщ мелкорубленной пряной зеленью.

Борщ «Волынский»

Вода – 1 л

Мясо (говядина) – 250 г

Цветная капуста – 200 г

Свекла – 1–2 штуки

Томаты – 2 штуки

Картофель (крупный) – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Чеснок – 2–3 зубчика

Корень петрушки – 1 штука

Сметана, черный молотый

перец и соль – по вкусу

1. Мясо вымыть, залить холодной водой, вскипятить, снять пену и варить на слабом огне не менее 40 минут. Свеклу вымыть и варить до полуготовности в кожуре в отдельной посуде. Затем помыть ее холодной водой, очистить и нарезать соломкой.

2. Картофель, петрушку, лук и томаты очистить, вымыть и нарезать. Цветную капусту разобрать на соцветия и бланшировать в течение 3–5 минут. Чеснок измельчить с помощью чесночницы.

3. Мясо вынуть из бульона и нарезать порционными кусками. Бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

4. Подготовленные овощи и нарезанное мясо опустить в бульон, посолить, поперчить, довести борщ до кипения и варить еще 50 минут.

5. Готовый борщ перед подачей на стол заправить толченым чесноком и сметаной.

Борщ «Киевский»

Вода – 800 мл

Говяжья грудинка – 100 г

Краснокочанная капуста – 100 г

Свиной смалец – 1 ст. л.

Свекла (крупная) – 1 штука

Картофель (крупный) – 1 штука

Свежее яблоко – 1 штука

Корень сельдерея – 1 штука

Корень петрушки – 1 штука

Чеснок – 2–3 зубчика

Томатная паста – 1 ст. л.

Цветная фасоль – 2–3 ст. л.

Сахарный песок – 3 ч. л.

Мелкорубленая зелень петрушки, укропа и сельдерея, черный молотый перец и соль – по вкусу

1. Свежую капусту нашинковать, яблоко помыть и нарезать тонкими ломтиками, картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Чеснок очистить и измельчить с помощью чесночницы.

2. Свеклу и белые корни очистить, вымыть, нарезать и потушить в сале, добавив в процессе тушения сахар и томатную пасту.

3. Замоченную с вечера фасоль отварить в отдельной посуде.

4. Мясо вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Вынуть мясо и нарезать порционными кусками. Бульон процедить и перелить в другую посуду.

5. В мясной бульон положить вареную фасоль, подготовленные капусту, картофель и свеклу, смесь посолить, приправить черным молотым перцем и варить на слабом огне в течение 30–40 минут.

6. За 2–3 минуты до готовности добавить в борщ нарезанное яблоко, отварное мясо и чесночную кашичу. Готовый борщ посыпать пряной зеленью.

Борщ «Сибирский»

Мясной бульон – 1 л

Квашеная капуста – 150 г

Свекла – 2 штуки

Картофель (крупный) – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Морковь – 1 штука
Томатное пюре – 2 ст. л.
Сливочное масло – 1–2 ст. л.
Соль и специи – по вкусу

Для фрикаделек

Мясной фарш – 250 г
Репчатый лук – 1 штука
Куриное яйцо – 1 штука
Рис – 1 ст. л.
Черный молотый перец и соль – по вкусу

1. Овощи очистить, вымыть и измельчить. Квашеную капусту промыть.
2. Свеклу, морковь и репчатый лук потушить в сливочном масле, в процессе приготовления добавив капусту и томатное пюре. Мясной фарш перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, сырым яйцом и рисом. Полученную массу посолить по вкусу, поперчить и сформовать из нее фрикадельки.
3. В кипящем бульоне отварить картофель. Затем добавить тушеные овощи, фрикадельки, при необходимости досолить, положить специи и варить при слабом кипении в течение 40 минут.

Борщ «Азиатский»

Мясной бульон – 1 л
Квашеная капуста – 150 г
Размоченный чернослив – 100 г
Картофель – 2–3 штуки
Свекла – 1 штука
Репчатый лук – 1 штука
Морковь – 1 штука
Сухие белые грибы – 1 ст. л.
Растительное масло – 1 ст. л.
Томатное пюре – 1 ч. л.
Черный молотый перец, свежий базилик, соль – по вкусу

1. Размоченный чернослив освободить от косточек и мелко нарезать.
2. Белые грибы промыть, отварить в небольшом количестве воды и нарезать соломкой. Бульон сохранить. Морковь, картофель, свеклу и лук очистить, вымыть и измельчить.
3. Подготовленную свеклу потушить в растительном масле вместе с морковью и луком. В процессе тушения добавить томатное пюре. В эмалированной кастрюле соединить мясной и грибной бульоны и довести жидкость до кипения.
4. Опустить в бульон картофель, посолить и варить на слабом огне до готовности.
5. Когда картофель сварится добавить в бульон тушеные овощи, квашеную капусту и чернослив. При необходимости досолить, поперчить и варить под крышкой при слабом кипении еще 35–40 минут.
6. За 1–2 минуты до готовности посыпать борщ мелко рубленой зеленью базилика.

Борщ «Украинский»

Вода – 800 мл
Говядина с косточкой – 200 г
Свежая капуста – 200 г
Свекла – 1 штука
Картофель – 2 штуки
Томат – 1 штука
Чеснок – 2–3 зубчика
3%-ный столовый уксус – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Сахарный песок – 1–2 ч. л.
Мелкорубленая зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу

1. Капусту нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.
2. Спелый томат обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками.
3. Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой и потушить в сливочном масле, в процессе тушения добавив сахар, уксус и мякоть томата.
4. Говядину вымыть, залить холодной водой и варить до готовности. Отделить мясо от кости и нарезать порционными кусками. В процеженный бульон опустить картофель и капусту, посолить и варить до готовности картофеля.
5. Добавить тушеную свеклу и кусочки мяса, при необходимости досолить и варить борщ на слабом огне под крышкой еще 45–50 минут.
6. За 1–2 минуты до готовности заправить блюдо толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.

Украинский борщ с галушками

Вода – 800 мл
Мясо индейки (голень) – 250 г
Капуста – 50 г
Картофель – 2 штуки
Свекла – 2 штуки
Репчатый лук – 1 штука
Белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак) – 3 штуки
Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2–3 ст. л.
Сахар – 1–2 ч. л.
Сметана, черный молотый перец, соль – по вкусу

Для галушек

Вода – 50 мл
Куриное яйцо – 1 штука
Мука
Соль

1. Свежую капусту нашинковать, свеклу и картофель очистить, вымыть и измельчить. Лук очистить и нарезать кольцами.
2. С голени индейки срезать мякоть, кость разрубить, оставив целой трубчатую часть.

3. Подготовленное мясо с костью залить холодной водой, довести до кипения, посолить, поперчить и варить до готовности вместе с луком и белыми кореньями. Из готового бульона вынуть мясо, процедить, положить сахар и овощи и варить под крышкой еще 25–30 минут.

4. В отдельную посуду налить горячую воду, добавить соль, немного муки и тщательно все перемешать. Полученную массу смешать с яйцом и подсыпать еще муки, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны.

5. Тесто для галушек отмерять чайной ложкой и опускать в кипящий борщ за 5 минут до готовности. Готовое блюдо заправить сметаной и мелкорубленой пряной зеленью.

Крапивный борщ

Мясной бульон – 1 л

Молодая крапива (листья) – 200 г

Вареная говядина – 100 г

Картофель – 2 штуки

Свекла – 2–3 штуки

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Чеснок – 1–2 зубчика

Томатное пюре – 1 ст. л.

Мелкорубленая зелень укропа, черный перец и соль – по вкусу

1. Вареную говядину нарезать небольшими кусочками. Листья крапивы пробланшировать и мелко нарубить.

2. Свеклу, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и потушить в растительном масле, добавив томатное пюре.

3. Картофель очистить от кожуры и отварить в бульоне.

4. Добавить тушеные овощи, бланшированную крапиву и кусочки мяса. Посолить по вкусу, накрыть крышкой и варить на слабом огне 35–40 минут.

5. Готовый борщ заправить толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью и разлить по тарелкам.

Борщ с гусиными потрохами

Вода – 600 мл

Хлебный квас – 400 мл

Гусиные потроха – 300 г

Белокочанная капуста – 200 г

Свекла – 1 штука

Картофель – 2 штуки

Морковь – 1 штука

Белые коренья (петрушка и сельдерей) – 2 штуки

Томат – 1 штука

Растительное масло – 1–2 ст. л.

Мелкорубленая пряная зелень, сметана, черный перец, соль – по вкусу

1. Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.

2. Томат несколько раз обдать кипятком, удалить кожицу, мякоть измельчить.

3. Свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и потушить в растительном масле вместе с измельченным томатом. Белокочанную капусту нашинковать. Белые корни очистить, вымыть и разрезать вдоль на половинки.

4. Гусиные потроха вымыть, залить холодной водой и отварить с морковью и белыми корнями. Готовые потроха нарезать ломтиками.

5. Бульон процедить сквозь сито, перелить в другую емкость, смешать с квасом и снова поставить на огонь.

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.