

ОРИГИНАЛЬНЫЕ блюда из СКОРОВАРКИ



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

- полезные завтраки • питательные обеды
- праздничные ужины
- оригинальные и неожиданные рецепты

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Анастасия Геннадьевна Красичкова

Оригинальные блюда из скороварки

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2325175
Блюда из скороварки: РИПОЛ классик; М.; 2011
ISBN 9785386114206*

Аннотация

В современном ритме жизни мы находимся в постоянной спешке, и нам зачастую не хватает времени на приготовление полноценного обеда или ужина.

Есть отличный способ решения этой проблемы – скороварка! Готовить в ней быстро и просто. Блюда, которые можно приготовить в скороварке, удивят вас своим разнообразием.

Благодаря оригинальным рецептам из этой книги вы убедитесь, что еда, приготовленная за несколько минут, может быть вкусной и полезной.

Приятного аппетита!

Содержание

Введение	5
Первые блюда	7
Мясные супы	7
Суп из свинины с картофелем	7
Суп «Весенний»	7
Вермишелевый суп	8
Суп «Томатный»	8
Суп из говяжьих ребрышек	9
Гороховый суп	10
Суп из телятины с цукини	10
Суп «Греческий»	11
Суп с картофелем и болгарским перцем	11
Суп из телятины с брюссельской капустой	12
Суп «Фасолька»	12
Суп из свинины со стручковой фасолью	13
Суп «Витаминный»	13
Суп «Острая кукуруза»	14
Суп с картофелем и цветной капустой	15
Суп из говяжьего языка	15
Суп «Пикантный»	16
Суп из телятины с чечевицей и рисом	17
Луковый суп из телятины	17
Суп из свинины с гречневой крупой	18

Суп «Походный»	18
Суп из говядины со шпинатом	19
Суп «Рио»	19
Суп из телятины с помидорами	20
Суп из телятины с курагой	21
Суп «Обжорка»	21
Суп по-итальянски	22
Суп «Деревенский»	23
Суп из свинины с шампиньонами	24
Суп из телятины и брокколи	24
Суп из говядины с сыром	25
Суп из говядины и зеленого горошка	26
Суп из баранины и айвы	26
Суп «Восточный»	27
Суп из телятины со спагетти и сыром	28
Суп из свинины с солеными грибами	28
Суп «Перчинка»	29
Суп с фрикадельками	30
Суп «Легкий»	30
Суп свекольный с фрикадельками из курицы	31
Суп «Домашний»	32
Суп «Острая курочка»	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Анастасия Красичкова

Блюда из скороварки

Введение

В скороварке можно приготовить практически все. Плюсы скороварки очевидны: в еде сохраняются все витамины, а также аромат и цвет продуктов.

Придумал скороварку француз Дени Папен в 1679 году. Тогда она представляла собой герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление и пища готовилась в разы быстрее. Достаточно долго у скороварки была наглухо закручивавшаяся крышка, которая могла взорваться под действием давления. Надо было долго ждать, когда давление спадет и крышку можно будет открыть. Плюс был в том, что такая скороварка не требовала постоянного нахождения на кухне.

В современных скороварках установлены клапаны, регулирующие давление. Также на многих есть запасной клапан и система разблокировки крышки.

Прежде чем готовить по рецептам из этой книги, запомните, что нельзя ставить скороварку на огонь без жидкости. Объем жидкости должен быть не менее двух стаканов. Если в рецепте используется масло, то обязательно добавляйте

немного воды, так как нельзя жарить под давлением. Но вы можете пассеровать некоторые продукты на дне скороварки без крышки. Помните о том, что некоторые продукты при готовке набухают, поэтому не стоит заполнять скороварку более чем на $2/3$ ее объема. Не стоит также надолго оставлять готовые кушанья в скороварке.

Первые блюда

Мясные супы

Суп из свинины с картофелем

Ингредиенты:

800 г свинины, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в масле до полуготовности.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 3 минуты. Затем добавить морковь, лук и лавровый лист, варить еще 2 минуты. Положить перец, соль.

Суп «Весенний»

Ингредиенты:

700 г телятины, 70 г риса, 1 пучок зелени кинзы, лавровый

лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень кинзы вымыть, мелко нарезать. Телятину залить водой (2 л), варить 15—20 минут. Добавить рис, варить 7 минут, положить лавровый лист. Посолить, поперчить, добавить зелень кинзы.

Вермишелевый суп

Ингредиенты:

1 кг говядины, 400 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить, залить водой (2–2,5 л), варить 20 минут. Добавить макаронные изделия, варить 3–5 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп «Томатный»

Ингредиенты:

700 г говядины, 4 клубня картофеля, 30 г риса, 20 мл растительного масла, 40 г томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать средними кубиками. Мясо выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжарить до полуготовности, добавить томатную пасту, жарить 1 минуту.

Мясо выложить в скороварку, залить водой (2 л), положить картофель, рис, варить 5 минут. Добавить лавровый лист.

Суп из говяжьих ребрышек

Ингредиенты:

500 г говяжьих ребрышек, 4 зубчика чеснока, 5 клубней картофеля, 1 пучок зелени укропа, несколько веточек петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжьи ребрышки промыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Ребрышки залить водой (2 л), варить 10 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить чеснок и лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5–10 минут, после че-

го посыпать зеленью укропа. Перед подачей можно украсить веточками петрушки.

Гороховый суп

Ингредиенты:

100 г гороха, 400 г копченой свинины, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Положить горох в воду (2,5 л), варить в течение 5 минут, добавить мясо, морковь, лук, варить еще 5 минут, посолить, поперчить. Перед подачей посыпать зеленью укропа.

Суп из телятины с цукини

Ингредиенты:

500 г телятины, 3 клубня картофеля, 400 г цукини, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Мясо залить водой (2 л), варить 15 минут. Добавить картофель и цукини, варить 3–5 минут, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп «Греческий»

Ингредиенты:

700 г говядины, 70 г риса, 150 г оливок без косточек, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть, нарезать. Мясо варить 25 минут. Добавить рис, варить 5 минут, положить оливки, лавровый лист, посолить, поперчить, добавить зелень петрушки.

Суп с картофелем и болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать средними кусками, обжарить в сливоч-

ном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить 5 минут, положить болгарский перец, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2 минуты.

Суп из телятины с брюссельской капустой

Ингредиенты:

700 г телятины, 100 г макаронных изделий, 150 г брюссельской капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 25 минут. Добавить брюссельскую капусту и макаронные изделия, варить 2 минуты, положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 2–3 минуты.

Суп «Фасолька»

Ингредиенты:

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 150 г консервированной в томатном соусе фасоли, лавровый лист, соль.

Способ приготовления

Говядину промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть,

очистить, нарезать соломкой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Положить картофель, варить 2 минуты. Добавить фасоль, лавровый лист, посолить, варить еще 3–5 минут.

Суп из свинины со стручковой фасолью

Ингредиенты:

700 г свинины, 150 г стручковой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 моркови, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо залить водой (2 л), варить 25 минут. Добавить фасоль, картофель и морковь, варить 5 минут. Посолить, поперчить.

Суп «Витаминный»

Ингредиенты:

500 г говядины, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 100 мл томатного соуса, 2 стручка болгарского перца, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очи-

стить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить, влить томатный соус, тушить 3 минуты.

Мясо залить водой (2,5 л), варить 25 минут, добавить картофель, варить еще 3 минуты. Положить тушеные овощи, лавровый лист, посолить, поперчить, варить не более 2 минут.

Суп «Острая кукуруза»

Ингредиенты:

600 г говядины, 150 г консервированной кукурузы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле.

Мясо залить водой (2 л), варить 20 минут. Добавить картофель, варить еще 2 минуты. Положить кукурузу, лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3–5 минут, посы-

пать зеленью укропа.

Суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты:

600 г говядины, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать кусочками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать. Мясо залить водой, варить в течение 25 минут. Добавить картофель, цветную капусту и морковь, варить 7 минут. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 3 минуты.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты:

300 г говяжьего языка, 100 г замороженной мексиканской смеси, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 50 мл томатного соуса, 1 луковица, 30 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжий язык промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, наре-

зять кольцами, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить мексиканскую смесь, обжарить, влить томатный соус, поперчить, тушить 5 минут.

Язык залить водой, варить 30—50 минут. Положить картофель, морковь и тушеную смесь. Посолить и варить еще в течение 5 минут.

Суп «Пикантный»

Ингредиенты:

600 г говядины, 2 стебля сельдерея, 4 клубня картофеля, 50 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупной соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать. Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Мясо выложить на сковороду, добавить оливковое масло, жарить 10—15 минут, выложить в скороварку, залить водой и варить в течение 15 минут. Положить картофель, сельдерей и лук, варить 5 минут, посолить, поперчить.

Перед подачей суп украсить зеленым луком.

Суп из телятины с чечевицей и рисом

Ингредиенты:

600 г телятины, 100 г чечевицы, 40 г риса, 25 мл оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления:

Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук выложить на сковороду, жарить в оливковом масле. Мясо залить водой, варить 20 минут. Добавить предварительно замоченную чечевицу и рис, варить 10 минут. Положить жареный лук, перец, соль, варить еще 3 минуты.

Зелень кинзы смешать с лимонным соком, тушить в течение 3 минут, заправить полученной смесью суп.

Луковый суп из телятины

Ингредиенты:

400 г телятины, 5 луковиц, 1 клубень картофеля, 30 мл оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, слегка обжарить в оливковом масле. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими дольками. Мясо выложить в скороварку, залить водой, варить 15 минут. Добавить картофель, лук, варить еще 5 минут. Подать к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суп из свинины с гречневой крупой

Ингредиенты:

400 г свинины, 60 г гречневой крупы, 2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свинину промыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками. В воду положить мясо, варить 15 минут, добавить картофель и гречневую крупу, варить 5 минут. Положить укроп, лавровый лист, посолить, поперчить.

Суп «Походный»

Ингредиенты:

300 г говяжьей тушенки, 4 клубня картофеля, 40 г риса, лавровый лист, 30 мл сладкого кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. В воду (2 л) положить картофель, рис, варить 3 минуты, добавить говяжью тушенку, кетчуп, лавровый лист, посолить, поперчить, варить 2–3 минуты.

Суп из говядины со шпинатом

Ингредиенты:

400 г говядины, 1 пучок зелени шпината, 2 клубня картофеля, 1 морковь, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Шпинат вымыть, нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Говядину промыть, нарезать, варить в течение 10—15 минут. Добавить картофель, варить 2 минуты, положить морковь и шпинат, добавить лавровый лист, посолить, поперчить, варить 3 минуты.

Суп «Рио»

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 стебель сельдерея, 1 луковица, 2 моркови, 1 стручок сладкого перца, 20 мл то-

матного соуса, 50 мл растительного масла, 10 г пшеничной муки, 100 г консервированной кукурузы, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Сельдерей вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.

Сельдерей, лук, морковь и сладкий перец выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посыпать мукой, влить немного воды, тушить 3 минуты, добавить томатный соус, нагревать в течение 3 минут.

Мясо залить водой, варить 15 минут, добавить овощную смесь, картофель, кукурузу, соль, приправу, варить 5 минут.

Суп из телятины с помидорами

Ингредиенты:

400 г телятины, 4 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко

нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук и морковь спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Мясо залить 2 л воды, варить 15 минут. Добавить картофель, и очищенные от кожицы помидоры, посолить, поперчить, варить 5 минут. Добавить спассерованные овощи.

Суп из телятины с курагой

Ингредиенты:

500 г телятины, 150 г кураги, 2 бутона гвоздики, 1 пучок зелени укропа, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Мясо залить водой, варить 20 минут, добавить предварительно замоченную курагу, гвоздику, перец, соль, варить 5 минут. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую зелень и сметану.

Суп «Обжорка»

Ингредиенты:

400 г говяжьей печени, 100 г обезжиренной вареной колбасы, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 20 мл оливкового мас-

ла, 15 г муки, 70 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, запанировать в муке. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Колбасу мелко нарезать, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, добавить печень, слегка обжарить.

Содержимое сковороды переложить в скороварку, залить 2 л воды, варить 5 минут. Добавить картофель, посолить, варить 5 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп по-итальянски

Ингредиенты:

1,5 л говяжьего бульона, 100 мл сливок, 400 г вареного говяжьего языка, 100 г сыра, 20 г томатной пасты, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 10 г горчицы, 40 г муки, мускатный орех на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить муку, прогреть, переложить в скоро-

варку, влить бульон. Добавить томатную пасту, сливки, горчицу и мелко нарезанный сыр, варить 2 минуты. Положить нарезанный ломтиками язык, соль и мускатный орех, варить еще 3 минуты.

Суп «Деревенский»

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 200 г репы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 60 г сметаны, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, крупно нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарить.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, варить 15 минут. Добавить картофель, морковь, репчатый лук, репу. Варить в течение 5 минут, посолить, поперчить, добавить лавровый лист.

Суп заправить сметаной и посыпать зеленым луком.

Суп из свинины с шампиньонами

Ингредиенты:

400 г нежирной свинины, 300 г шампиньонов, 1 зубчик чеснока, 60 мл растительного масла, 20 г муки, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Грибы промыть, крупно нарезать, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить.

Мясо залить водой, варить 15—20 минут. Добавить чеснок и зелень, посолить, поперчить. Положить грибы, варить 3—5 минут, добавить разведенную небольшим количеством воды муку, варить не более 1 минуты.

Суп из телятины и брокколи

Ингредиенты:

500 г телятины, 30 г риса, 200 г замороженной брокколи, 1 луковица, 2 моркови, 20 мл оливкового масла, лавровый лист, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарубить. Морковь и лук обжарить в оливковом масле.

Мясо залить 2 л воды, варить в течение 15—20 минут. Добавить морковь, лук, рис, брокколи, соль, перец, лавровый лист, варить 5 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Суп разлить по тарелкам, в каждую добавить зелень петрушки.

Суп из говядины с сыром

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г замороженной брюссельской капусты, 300 г сыра, 1 морковь, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо промыть, нарезать.

Капусту и морковь выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, тушить в течение 5 минут. Мясо залить водой, варить 20 минут. Добавить капусту и морковь, посолить, поперчить, варить не более 1 минуты.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр, зелень петрушки и сметану.

Суп из говядины и зеленого горошка

Ингредиенты:

500 г говядины, 150—200 г замороженного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить лук, жарить в течение 15 минут. Мясо и лук залить 2 л воды. Положить картофель, зеленый горошек, морковь, лавровый лист, соль, приправу, варить 5 минут. Добавить зелень петрушки.

Суп из баранины и айвы

Ингредиенты:

400 г баранины, 200 г айвы, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 30 г риса, 20 мл оливкового масла, 40 г то-

матной пасты, 1 пучок зелени кинзы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Баранину промыть, нарубить порционными кусками. Айву вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Лук и айву слегка обжарить в оливковом масле. Мясо залить водой, варить 15 минут. Добавить рис, картофель, морковь, варить в течение 3 минут. Добавить томатную пасту, лавровый лист, перец, соль, варить еще 2 минуты.

Перед подачей к столу добавить зелень кинзы.

Суп «Восточный»

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 г несладкого йогурта, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 10 г измельченных свежих листьев мяты, перец, соль.

Способ приготовления:

Йогурт и яичный желток взбить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить водой, варить 15—20 минут. Добавить рис, соль, перец, варить 3 минуты. Добавить при-

готовленную смесь, варить в течение 2 минут, положить мяту, и сливочное масло.

Суп из телятины со спагетти и сыром

Ингредиенты:

400 г телятины, 150 г спагетти, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле. Сыр натереть на крупной терке. Мясо помыть, нарезать, залить водой, варить 15 минут. Добавить спагетти, варить в течение 3 минуты, посолить, поперчить.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить сыр.

Суп из свинины с солеными грибами

Ингредиенты:

400 г свинины, 250 г соленых грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 3 веточки сельдерея, 2 веточки базилика, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук

очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы нарезать небольшими ломтиками.

Свинину промыть, нарезать. Лук и грибы слегка обжарить в масле. Мясо залить водой, варить 15 минут. Положить картофель, грибы и лук, лавровый лист, посолить, поперчить. Добавить томатную пасту, варить 5 минут.

Сельдерей и базилик вымыть, крупно нарезать. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую базилик, сельдерей и сметану.

Суп «Перчинка»

Ингредиенты:

600 г говядины, 20 г кукурузной муки, 100 г ядер грецких орехов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, смесь перцев, соль.

Способ приготовления:

Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, растолочь вместе с чесноком. Орехи пропустить через мясорубку. Муку обжарить на сковороде без масла, развести небольшим количеством подсоленной воды. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо залить водой, варить 30 минут, добавить орехи, острый перец с чесноком, муку, посолить, поперчить, варить 5

минут. Положить зелень кинзы и варить еще 3 минуты.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

200 г говяжьего фарша, 200 г свиного фарша, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими дольками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Смешать говяжий и свиной фарш, добавить часть лука и рис, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Залить фрикадельки водой, варить 2 минуты, добавить картофель, варить 3 минуты. Положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить до готовности.

Суп «Легкий»

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 300 г цукини, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриную грудку промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и цукини вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками.

Грудку залить 2 л воды, варить 7 минут, добавить картофель, цукини, морковь и лук. Положить лавровый лист, соль и перец, варить еще 5 минут.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Суп свекольный с фрикадельками из курицы

Ингредиенты:

300 г куриного фарша, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 20 г риса, 1 средняя свекла, 30 мл растительного масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Фарш перемешать с рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Залить фрикадельки водой, добавить картофель и свек-

лу, варить 10 минут, положить лук, лавровый лист, посолить, поперчить.

В готовый суп положить зелень укропа.

Суп «Домашний»

Ингредиенты:

500 г куриных окорочков, 2 клубня картофеля, 100 г макаронных изделий, 1 морковь, 1 небольшая луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Куриные окорочка промыть. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Морковь и лук очистить, вымыть. Морковь нарезать кольцами, лук нарезать полукольцами. Лук и морковь обжарить в оливковом масле. Зелень укропа вымыть, измельчить.

Куриные окорочка залить водой, варить 10 минут. Добавить картофель, макаронные изделия, морковь и лук, посолить, поперчить, положить лавровый лист, варить 5 минут.

Суп «Острая курочка»

Ингредиенты:

400 г куриной грудки, 3 клубня картофеля, 40 г риса, 1

луковица, 20 мл оливкового масла, 20 мл острого кетчупа,
5 г красного молотого перца, 6 чесночных стрелок, соль.

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.