

Наталья Стриж

Первые блюда



Наталья Стриж

Первые блюда

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69508000

ISBN 9785006038868

Аннотация

Что может быть лучше тарелочки ароматного и вкусного супа? Все рецепты из книги проверены временем и одобрены моей семьей и друзьями.

Содержание

Для приготовления нам понадобится	5
Французский суп	11
Арабский томатный суп с пшеницей	14
Зелёный суп с курицей и соусом песто	17
Техасский острый суп с фаршем	20
Суп с грибами	22
Суп с нутом	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Первые блюда

Наталья Стриж

© Наталья Стриж, 2023

ISBN 978-5-0060-3886-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для приготовления нам понадобится



Набор кастрюль и сковородок



Разделочная доска



Набор ножей



Чеснокодавилка



Форма для запекания



Красивая посуда для подачи

Французский суп



Нам понадобится:

- 1,5 кг разной рыбы на ваш вкус
- Морской окунь – 0,5 кг
- 450 г смеси гребешков, креветок, мидий
- Чеснок – 3 зубка
- Лук-порей – 2 шт.
- Томаты – 3 шт.

- Лук репчатый – 2 шт.
- Фенхель – 1 шт. (если есть)
- Сельдерей – 3 стебля

Рыбные составляющие можно заменить на те что есть.

Приготовление:

Лук-порей, сельдерей и зубок чеснока порежьте.

В глубокую сковороду налейте немного оливкового масла и обжарьте нарезанные овощи до полуготовности.

Обработайте рыбу.

В сковороду к овощам положите обрезки рыбы и моллюски.

Налейте воду, она должна покрыть содержимое сковороды.

Тушите на слабом огне 20 минут.

Томаты измельчите в однородную кашу.

Порежьте остальной чеснок, фенхель и 1 луковицу.

На другой сковороде обжарьте нарезанные овощи. Спустя 6—8 минут жарки добавьте томаты.

Головы и плавники достаньте из бульона, затем процедите бульон, который получился в результате тушения на первой сковороде.

Разделайте моллюски: отделите панцири от мяса.

Бульон и мясо моллюсков добавьте к овощам, которые тушатся на второй сковороде. Посолите, добавьте сушеные травы по вкусу.

Положите в сковороду кусочки очищенной и разделанной рыбы. Поставьте на слабый огонь и варите 30 минут, чтобы рыба была готовой.

Приготовим гренки. Для этого багет или батон, нарезанный слайсами, поджариваем на сухой сковороде.

Приятного аппетита!

Арабский томатный суп с пшеницей



Нам понадобится очень много специй!

Специи:

- 1 лавровый лист**
- 1/2 ч л кориандр**
- 5 гвоздика**
- 1 чёрный сухой лимон (желательно, если нет)**

не страшно)

- 1/2 чл тмин
- 5 шт чёрного перца горошком
- 1/2 черный молотый
- 1/2 паприка
- 5 кардамон
- 1/2 ч л корица
- 1/2 куркума
- 1/2 карри

Много специй, но оно того стоит!

- 500—600 гр любого мяса
- 1 стакан пшеницы, можно заменить перловкой
- 200 гр томатной пасты
- половина лимона свежего
- оливковое масло
- большая головка лука
- 3 зубчика чеснока
- зелень
- маслины

Приготовление:

Одну большую головку луковицы режем мелко, три зубчика чеснока трем на терке.

В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и отправляем туда лук и чеснок.

Немного поджарить, добавляем лавровый лист, один шарик чёрного сухого лимона, кардамон, гвоздику, тмин и все перемешали.

Добавляем любое мясо, которое у Вас есть, мне нравится с курицей, хорошо перемешали.

Немного поджарив мясо, добавляем кориандр, паприку, карри, чёрный перец горошком, корицу, куркуму.

Добавляем 200 грамм томатной пасты, заливаем водой, примерно 2—3 литра.

От количества воды будет зависеть густота супа.

Добавляем соль, перчим, пару долек лимона и добавляем пшеницу (или перловку).

После закипания, варим около часа.

Каша и курица должна развариться.

Украшаем готовое блюдо зеленью и маслинами.

Приятного аппетита!

Зелёный суп с курицей и соусом песто



Нам понадобится:

- 2 литра**
- куриная грудка-2 шт**
- булгур- 100 грамм**
- зелёный горошек -200-300 грамм**
- морковь -1 шт**

- лук репчатый-1 шт
- лавровый лист
- соль перец по вкусу

Для соуса песто:

- петрушка -50 грамм
- кедровые орешки -50 грамм
- сыр пармезан -50 грамм
- чеснок -2 зубчика
- оливковое масло -3 стол. лож

Приготовление:

Куриную грудку нарезаем кубиками и варим с добавлением лаврового листа и парочкой перцев горошком.

Лук мелко нарезаем, морковь натираем и обжариваем на сковороде.

Добавляем заправку в бульон.

Булгур промываем под проточной водой и отправляем в кастрюлю с бульоном.

Добавляем зелёный горошек и варим до готовности.

Готовим соус песто.

Все ингредиенты взбить блендером до однородного состояния. Соус готов.

Добавляем его в суп, солим, перчим, доводим до кипения и выключаем.

Суп готов.

При подаче посыпать тертым сыром.

Приятного аппетита!

Техасский острый суп с фаршем



Нам понадобится:

- 1 луковица крупная
- 150 г говяжьего фарша
- 1 маленький красный болгарский перец
- 1 перец чили красный
- 2 зубчика чеснока
- 1 банка помидоров в собственном соку

Приготовление:

В сотейнике разогреваем оливковое масло. Мелко режем лук кубиком. Лук отправляем в сотейник.

Как только лук станет мягким, отправляем в сотейник фарш. Солим и хорошо перчим.

Обжариваем фарш до готовности.

Перчик болгарский и чили мелко режем и отправляем в сотейник.

Когда перчик станет мягким, в сотейник отправляем мелко порезанные помидоры и сок от помидор.

Суп должен быть густым, поэтому воду не добавляем.

Можно по желанию добавить мелко порезанную кинзу. Только не укроп.

В суп добавляем мелко порезанный чеснок.

Даем прокипеть и выключаем.

Приятного аппетита!

Суп с грибами



Нам понадобится:

- шампиньоны-500 г
- картошка-500 г
- лук-2 шт
- масло-50 гр (или меньше)
- чеснок-3 зубчика
- зелень-1 пучок

– соль

– итальянские травы

Приготовление:

Овощи чистим, моем и режем на мелкие кубики.

Ставим кастрюлю с толстым дном на медленный огонь, кладем масло в кастрюлю. Даем маслу немного растопиться и отправляем в кастрюлю лук и морковь.

Лук жарим до румяного цвета, добавляем порезанные грибы, перемешиваем и закрываем на 2 минуты крышкой.

Добавляем картошку, соль, специи, перемешиваем.

Заливаем 3 л кипятка и варим до готовности картошки.

Добавляем зелени и мелко нарезанный чеснок.

Закрываем крышкой и даём постоять 15 минут.

Перед подачей посыпаем зеленью.

Можно добавить 1 ложку сметаны.

Приятного аппетита!

Суп с нутом



Нам понадобится:

- 1,5 кг говяжьих рёбер
- 200 г нута
- 2 средние моркови
- 2 луковицы
- 5—7 средних картофелин
- 6—8 небольших помидоров
- соль, перец по вкусу
- зелень для подачи

Нут замачиваем на ночь в воде, также время от времени, воду сливайте и заливайте свежей.

В кастрюлю с закипающей водой закладываем мясо, доводим до кипения и сливаем первую воду, мясо промываем!

Снова закладываем, уже промытое мясо в чистую закипающую воду, добавляем нут доводим до кипения и главное – не ленитесь снимать пену!

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.