

Наталья Стриж

Крем-супы



Наталья Стриж

Крем-супы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69508030

ISBN 9785006039124

Аннотация

Рецепты довольно просты, и позволят вам каждый день радовать свою семью и друзей вкусными, а порой и весьма необычными крем-супами.

Содержание

Введение	5
Для приготовления нам понадобятся следующие предметы	6
Кокосовое карри с фасолью	11
Грибной крем-суп с грецкими орехами	13
Чечевичный крем-суп	16
Томатный крем-суп по-итальянски	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Крем-супы

Наталья Стриж

© Наталья Стриж, 2023

ISBN 978-5-0060-3912-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую тебя, мой читатель!

Мне очень нравится готовить и экспериментировать на кухне, я хотела и хочу создать свою копилку по-настоящему вкусных и любимых рецептов.

Поверьте, требуется время, чтобы набить руку на непроверенных рецептах, вы потратите силы, испортите хорошие продукты... и да, можете разочароваться в себе, как в кулинаре.

Сейчас, когда я легко ориентируюсь на кухне, пришло понимание тонкостей, которыми я готова поделиться с вами.

Я не профессионал, не шеф-повар, но мне всегда хотелось вкусно и сытно накормить тех, кто мне дорог.

Важно, что я делюсь не только рецептами, но и своими проверенными фишками, секретами в приготовлении блюд.

Сами блюда готовятся из обычных продуктов, которые можно купить в любом магазине.

Очень важный момент: в первый раз не отступайте от рецепта, только тогда у вас все получится.

**Для приготовления нам
понадобятся следующие предметы**



Набор кастрюль и сковородок



Набор ножей



Разделочная доска



Чеснокодавилка



Погружной блендер

Кокосовое карри с фасолью



Нам понадобится:

2 ст. л. растительного масла

1 средняя луковица

2 зубчика чеснока

2 ст. л. тертого имбиря

1 ст. л. карри

¼ чайной ложки молотого красного перца

400 г банка измельчённых томатов

400 г банка кокосового молока

400 г банка красной фасоли

½ чашки свежей кинзы

соль, перец

сок лайма по вкусу

#

Приготовление:

Нагреть масло на средне-высоком огне.

Добавить порезанные лук, чеснок, имбирь, порошок карри и перец.

Готовить, пока лук не станет мягким, примерно 3—5 минут. #

Добавить томаты, кокосовое молоко и промытую фасоль.

Довести до кипения.

Добавить кинзу, соль, перец и сок лайма.

Попробовать, приправить по вкусу и подавать.

#

Приятного аппетита!

Грибной крем-суп с грецкими орехами



Нам понадобится:

500 г грибов

2 головки репчатого лука

1 ст. л. кукурузной муки

2—3 зубчика чеснока

1 пучок зелени

1 горький перец

50 г грецких орехов

соль по вкусу

#

Приготовление:

#

Грибы хорошо промойте и отварите. Грибной отвар процедите через сито.

Мелко шинкуйте лук и потушите его в кастрюле.

Грибы порежьте соломкой и добавьте в лук.

Параллельно залейте на несколько минут кукурузную муку грибным отваром. Остальную его часть вылейте в лук с грибами.

#Когда суп закипит, положите в него кукурузную муку и оставьте на огне еще на 10 минут.

#Мелко порубите зелень, чеснок, четвертинку горького перца и добавьте их в суп. Посолите и через пару минут снимайте с огня.

Для создания настоящего грузинского настроения положите в суп измельченные грецкие орехи.

#Суп получается сытным, наваристым и питательным.

Подавайте его с хрустящим хлебом и овощной нарезкой.

Приятного аппетита!

Чечевичный крем-суп



Нам понадобится:

3 стакана чечевицы

6—7 картофелин

1 луковица

1 морковь

вода примерно 3 литра

3 томата крупных

**соль, красный, чёрный перец по вкусу
батон (для сухариков)
лимон**

Приготовление:

Батон нарезаем кубиками посыпаем специями и запекаем в духовке минут 20.

Лук, морковь и помидоры режем как угодно.

Делаем зажарку.

Добавляем кипяченую воду и порезанный картофель.

Чечевицу очень хорошо промыть и добавить в кастрюлю.

Варим до готовности и измельчаем в блендере.

Солим, перчим.

Уже порционно каждому выжимаем лимон и добавляем сухарики.

Приятного аппетита!

Томатный крем-суп по-итальянски



Нам понадобится:

#

500 г томатов

200 мл воды или мясного бульона

1 лук репчатый

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. сливочного масла

1 ч.л. чеснока сушеного

1 ч.л. базилика сушеного
мускатный орех по вкусу
соль, черный перец, сахар по вкусу
базилик свежий
50 г сыра твёрдого для подачи

Приготовление:

Помидоры разрезаем на четвертинки. Выкладываем на застеленный фольгой противень и посыпаем сушёным чесноком и базиликом. Отправляем в разогретую до 190 градусов духовку на 20 минут.

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.