

МОЯ
КУЛИНАРНАЯ
КНИГА

БЛЮДА ИЗ КАЗАНА



Книга-подарок
для каждой настоящей женщины

Светлана Михайловна Жук

Блюда из казана

Серия «Слишком полезно не бывает!»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3849685

Блюда из казана / С. М. Жук.: РИПОЛ классик; Москва; 2011

ISBN 9785386111328

Аннотация

Какие только блюда не готовят в казане: это и восточные наваристые супы, и вкуснейшие пловы, сытные каши, аппетитные мясные, овощные и рыбные блюда. А ещё в казане варят варенье, повидло и джемы!

Благодаря нашей книге вы откроете для себя потрясающие рецепты новых блюд, которые без сомнения понравятся вам и вашим друзьям и близким.

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой настоящей хранительницы семейного очага!

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 4 |
| Первые блюда по-восточному | 6 |
| Постные супы | 6 |
| Супы из рыбы и морепродуктов | 17 |
| Мясные супы | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 35 |

С. М. Жук

Блюда из казана

Введение

Казан применяется для приготовления блюд восточной кухни. Самым популярным кушаньем из казана является плов, но, помимо него, в казане можно приготовить практически любые вторые блюда и супы. Также в казане варят варенье, повидло и джемы. Благодаря тому что казан имеет выпуклое, полусферическое дно, продукты не пригорают в нем даже на очень сильном огне.

Классический казан изготовлен из литого чугуна. Этот металл равномерно нагревается, накапливает и долго сохраняет тепло, поэтому посуда, сделанная из него, идеально подходит для приготовления блюд, которые требуют длительного тушения. Так, плов, мясные и овощные кушанья не доводят до полной готовности на огне, а оставляют томиться в казане. При этом продукты не развариваются, а сохраняют свою форму, а также вкусовые качества.

В идеале для приготовления блюд в казане необходим очаг, что невозможно осуществить в условиях городской квартиры. Поэтому, приобретая казан объемом 10–15 л с выпуклым дном, следует помнить, что его нельзя будет исполь-

зовать дома. Для кухонной плиты лучше купить казан объемом не более 8 л со слегка спрямленным дном. Такой казан подойдет как для открытого пламени, так и для кухонной плиты. Весной и летом его можно использовать на даче, а осенью и зимой – дома.

Первые блюда по-восточному

Постные супы

Суп из стручковой фасоли с пряностями

Ингредиенты

800 г стручковой фасоли, 4 клубня картофеля, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка тмина, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, сок $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Фасоль выложить в казан, добавить тмин, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, обжаривать на сильном огне в течение 10 минут.

Положить картофель, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп с помидорами и рисом

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить лук, обжарить, добавить помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 5–7 минут. Влить воду, довести до кипения, добавить промытый рис, картофель, аджику. Посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Картофельный суп с вермишелью и молоком

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 250 мл молока, 50 г вермишели, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель разрезать на 4 части, посыпать луком, посолить и поперчить, выложить в казан, залить 1 л воды и варить в течение 20–25 минут. Картофель вынуть, размять, снова положить в бульон, довести до кипения, добавить вермишель, варить 10–15 минут, влить кипяченое молоко, положить масло и зелень петрушки.

Томатный суп с вермишелью и баклажаном

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 200 г мелкой вермишели, 70 мл растительного масла, 5 столовых ложек томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Томатную пасту смешать с растительным маслом в казане, положить лук и баклажан, жарить в течение 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и добавить вермишель. Варить 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп по-турецки

Ингредиенты

300 г гороха, 50 г топленого масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1,5 л овощного бульона, 1 луковица, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджики, молотый имбирь на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, положить предварительно замоченный горох и варить в течение 30–35 минут. Добавить перец, имбирь, аджику, перемешать, варить до готовности.

Маннйй суп с мелиссой по-татарски

Ингредиенты

250 г манной крупы, 50 г топленого масла, 5 помидоров, 5 веточек мяты, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, $\frac{1}{4}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мята вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, измельчить, выложить в казан и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, мяты, красного и черного перца, влить немного воды и тушить в течение 5 минут.

Влить 1,5 л воды, довести до кипения, положить манную крупу и варить, помешивая, до готовности.

Ячменный суп с пряностями

Ингредиенты

2 л овощного бульона, 200 г ячменной крупы, 50 мл растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сушеного чабреца, 1 стручок острого перца, 1 лимон, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зубчи-

ки чеснока выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, влить 1 стакан воды и тушить в течение 3 минут, после чего залить бульоном. Довести до кипения, положить чабрец, соль и острый перец. Варить 5 минут, затем всыпать ячменную крупу и варить на среднем огне до готовности. Подать к столу с ломтиками лимона.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 3 клубня батата, 1 морковь, 3 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок зелени кинзы, соль.

Способ приготовления

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить на сильном огне.

Влить бульон, довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баклажанный суп с чесноком и куркумой

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 1 баклажан, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 клубня картофеля, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ чайной ложки куркумы, соль.

Способ приготовления

Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Растительное масло разогреть в казане, добавить баклажан, обжарить, положить чеснок и куркуму, тушить 3 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из лобии с морковью

Ингредиенты

1,5 л овощного бульона, 100 г лобии, 3 моркови, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень укропа вымыть и нарубить. Лоблио вымыть, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты. Влить бульон, довести до кипения, положить лоблио, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Луковый суп с картофелем и зеленью

Ингредиенты

1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 2 пучка зелени укропа, петрушки и кинзы, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в сливочном масле, влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Острый картофельный суп с нуттом и каперсами

Ингредиенты

4 клубня картофеля, 50 г нута, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 столовая ложка острого кетчупа, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 10–12 маринованных каперсов, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, добавить лук, обжарить, положить помидоры, томатную пасту и острый кетчуп.

Жарить еще 3–5 минут, влить кипящую воду, добавить предварительно замоченный нут, варить 25 минут, положить картофель, посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить каперсы.

Суп из спаржи с картофелем и сыром

Ингредиенты

150 г спаржи, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа и кинзы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица,

100 г сыра, 20 мл кукурузного масла, перец, соль.

Способ приготовления

Спаржу вымыть, нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень вымыть, нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым кукурузным маслом, добавить морковь, слегка обжарить, тушить 3 минуты.

Влить кипящую воду, положить спаржу и картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью, оставить под крышкой на 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Луковый суп по-восточному

Ингредиенты

1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки с козым сыром, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В казане разогреть сливочное и оливковое масло, доба-

вить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, влить бульон, поперчить.

Варить 15 минут, добавить вино, варить еще 20 минут. Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Супы из рыбы и морепродуктов

Суп из пикши с картофелем и вермишелью

Ингредиенты

500 г филе пикши, 100 г вермишели, 5 столовых ложек оливкового масла, 4–5 клубней картофеля, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Филе пикши промыть, положить в казан, залить 1,5 л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть в казане оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, положить зелень петрушки.

Острый суп с кальмарами и капустой

Ингредиенты

300 г очищенных кальмаров, 150 г капусты, 5 столовых ложек оливкового масла, 3 моркови, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ столовой ложки аджики, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Кальмары промыть, крупно нарезать.

Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль. Тушить в течение 3–5 минут, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 минут.

Суп из минтая с пряностями

Ингредиенты

500 г филе минтая, 2 столовые ложки оливкового масла,

2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки молотого тмина, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка красного молотого перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе минтая промыть, залить 1 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности. Рыбу переложить в отдельную посуду, бульон процедить.

Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, залить кипящим бульоном. Добавить красный перец, тмин, чеснок, довести до кипения и снова процедить. При подаче к столу в каждую тарелку положить филе минтая.

Суп из скумбрии с пряностями

Ингредиенты

500 г филе скумбрии, 2 луковицы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 бутона гвоздики, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени укропа, 1 лавровый лист, сок 1 лимона, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ пучка зелени чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления

Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть. Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть. Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы. Налить в казан 1,5 л воды, довести до кипения, положить луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль. Влить оливковое масло, варить на слабом огне в течение 15–20 минут, затем положить филе рыбы и варить еще 15 минут.

Достать из бульона лук, зелень и рыбу. Рыбу нарезать маленькими кусочками и вновь опустить в бульон. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в казан с супом, варить 5 минут, добавить чеснок, зелень кинзы и лимонный сок.

Суп из хека и каракатиц с пряностями и гренками под соусом

Ингредиенты

2 л рыбного бульона, 500 г филе хека, 100 г консервированного мяса каракатиц, 150–200 г пшеничного хлеба, 4 столовые ложки оливкового масла, 4 клубня картофеля, 2 сто-

ловые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковь, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого шафрана, $\frac{1}{4}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Филе хека промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в казан, обжарить в 3 столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Залить смесь кипящим рыбным бульоном, положить картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, добавить филе рыбы, мясо каракатиц, шафран, черный молотый перец, лавровый лист и соль. Варить 15–20 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Достать из бульона несколько кусочков рыбы и картофеля, пропустить через мясорубку, смешать с мукой, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в тостере.

Выложить оставшиеся кусочки отварной рыбы на гренки, залить рыбным соусом.

Суп разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки с рыбой под соусом.

Мясные супы

Суп из говядины с картофелем

Ингредиенты

400 г говядины, 4 клубня картофеля, 50 г топленого масла, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 3 веточки сельдерея, $\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Сельдерей и зеленый лук вымыть, нарубить.

Мясо выложить в казан, добавить топленое масло, обжарить, положить лук, картофель и сельдерей, жарить 10 минут. Влить 2 л воды, довести до кипения, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из курицы с картофелем и морковью

Ингредиенты

700–800 г филе курицы, 4–5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 луковицы, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 веточки сельдерея, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Сельдерей вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжаривать в казане в оливковом масле в течение 2–3 минут, добавить томатную пасту, картофель, морковь, лук и сельдерей, жарить еще 5 минут. Влить 2 л кипящей воды, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с овощами и домашней лапшой

Ингредиенты

300 г баранины, 50 г домашней лапши, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 столовая ложка топленого бараньего жира, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 мл кислого молока, 1 чайная ложка аджики, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым жиром, добавить мясо, обжарить. Залить кипящей водой, варить 40 минут, добавить картофель, морковь, томатную пасту, аджику, посолить, варить 10 минут. Положить лапшу, варить еще 10–15 минут. При подаче к столу заправить кислым молоком.

Суп из баранины и лука

Ингредиенты

5 луковиц, 200 г баранины, 30 г топленого курдючного сала, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, посолить, выложить в казан и обжарить в топленом сале. Добавить лук, жарить в течение 3–5 минут, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне в течение 50 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты

Говяжий язык, 5 клубней картофеля, 20 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Язык промыть, бланшировать в кипящей воде, очистить от пленки, посолить, поперчить, выложить в казан, обжарить в сливочном масле. Залить 2,5 л воды и варить на среднем огне до готовности.

Вынуть язык, процедить бульон, довести до кипения, положить картофель, варить до готовности. Добавить нарезанный порционными кусками язык.

Суп из баранины с фрикадельками, репой и горохом

Ингредиенты

1 л бульона из бараньих ребер, 300 г баранины, 50 г гороха, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 помидор, 1 луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка риса, $\frac{1}{2}$ пучка зелени

петрушки, $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого красного перца, соль.

Способ приготовления

Картофель, морковь и репу вымыть, очистить, нарезать кружочками. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть. Мясо промыть.

Для приготовления фрикаделек мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить зелень петрушки, рис, яйцо, перец, соль и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать фрикадельки весом 20–30 г.

В кипящий бульон положить предварительно замоченный горох, варить 30 минут, добавить морковь, репу и картофель. Через 10 минут положить помидор и фрикадельки. Варить на медленном огне до готовности.

Суп из бараньей грудинки с вермишелью и кабачком

Ингредиенты

300 г бараньей грудинки, 100 г вермишели, 4 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 1 кабачок, 1 пучок зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджики, $\frac{1}{2}$ чайной ложки смеси красного перца, корицы и тмина, соль.

Способ приготовления

Картофель и кабачок вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидор вымыть, нарезать ломтиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, добавить $\frac{1}{2}$ стакана воды, лук, растительное масло, аджику, соль, специи и тушить 20 минут. Влить 2 л воды, добавить картофель, кабачок, помидоры и варить 20 минут. Добавить вермишель, варить еще 10 минут, положить зелень кинзы.

Суп из курицы с лапшой, сельдереем и аджикой

Ингредиенты

500 г филе курицы, 100 г лапши, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 чайные ложки аджики, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок зелени сельдерея, перец, соль.

Способ приготовления

Зелень сельдерея вымыть, мелко нарезать. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, посолить, поперчить, добавить оливковое масло, томатную пасту, аджику и зелень сельдерея. Залить небольшим количеством

воды и тушить до готовности мяса. Влить в казан 1,5 л воды, довести до кипения, положить лапшу и варить до готовности.

Суп из говядины с чечевицей, рисом и пряным соусом

Ингредиенты

400 г говядины, 300 г чечевицы, 50 г риса, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 пучок зелени кинзы, сок 1 лимона, $\frac{1}{4}$ чайной ложки корицы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Мясо промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, добавить лук, 1 столовую ложку оливкового масла, перец, корицу, соль, немного воды, тушить в течение 10 минут, влить воду и варить 25 минут.

Предварительно замоченную чечевицу положить в кипящую воду на 10 минут, откинуть на дуршлаг и переложить в казан с мясом. Добавить рис и варить 15 минут.

Зелень кинзы смешать с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, тушить в сковороде в течение 3 минут, заправить полученной смесью суп.

Суп из бараньей головы по-татарски

Ингредиенты

Голова барана, 8 клубней картофеля, 5 луковиц, 4 моркови, 2–3 лавровых листа, 1 пучок зелени сельдерея, чабрец, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень сельдерея вымыть.

Подготовленную голову барана промыть, бланшировать в кипящей воде, снова промыть, нарубить, положить в казан, залить 4–6 л воды, посолить, поперчить и варить в течение 3 часов. Бульон процедить, мясо отделить от костей. Бульон довести до кипения, положить мясо, лук, морковь, лавровый лист, чабрец, сельдерей и варить еще 1 час. Вынуть пучок сельдерея, положить картофель и варить до готовности.

Суп из баранины и красной фасоли

Ингредиенты

300 г баранины, 300 г красной фасоли, 5 помидоров, 5 столовых ложек топленого масла, 2 луковицы, $\frac{1}{4}$ чайной ложки

красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в казан, посыпать луком и солью, добавить топленое масло, помидоры, перец, влить немного воды и тушить в течение 15 минут. Влить 2–3 л воды, довести до кипения, добавить предварительно замоченную фасоль и варить до готовности.

Суп из баранины с пельменями по-казахски

Ингредиенты

2,5–3 л бульона из баранины, 300 г баранины, 50 г гороха, 50 г топленого масла, 30 пельменей с бараниной, 2 луковицы, 1 помидор, 1 морковь, 1 стручок болгарского перца, 1 алыча, 1 пучок зелени петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидор вымыть, очистить от кожицы, крупно нарезать.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Болгар-

ский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, измельчить. Алычу вымыть, удалить косточку, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать кубиками размером 10 x 10 см, обжарить в казане в топленном масле до золотистого цвета вместе с луком, помидором, болгарским перцем и морковью. Влить бульон, добавить предварительно замоченный горох, алычу, соль, довести до кипения и варить до готовности на слабом огне.

Пельмени сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, положить в супницу, поперчить, залить супом и посыпать зеленью петрушки.

Суп из баранины с уксусом

Ингредиенты

500 г баранины, 2 столовые ложки виноградного уксуса, 2 луковицы, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 столовая ложка растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка зелени кинзы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Баранину промыть, нарезать порционными кусками, положить в казан, слегка обжарить без масла, доба-

вить растительное масло, лук, муку, жарить 5–7 минут. Залить кипящей подсоленной водой, поперчить и варить до готовности на среднем огне.

В отдельную посуду вылить уксус, довести до кипения и добавить в суп. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из говядины с горохом и томатом

Ингредиенты

500 г говядины, 200 г гороха, 4 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка говяжьего жира, соль.

Способ приготовления

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в жире. Говядину промыть, нарубить кусками по 30–40 г, добавить к луку, залить кипящей водой так, чтобы она только покрывала мясо, посолить и варить на слабом огне до готовности.

Бульон слить и процедить. Предварительно замоченный горох положить в отдельную посуду, залить 2–3 стаканами холодной воды, посолить и варить 1–1,5 часа, после чего переложить в казан с мясом.

Добавить картофель, томатную пасту и варить в течение 20 минут, добавив при необходимости воды.

Суп из баранины с фрикадельками и домашней лапшой

Ингредиенты

400 г баранины, 500 г пшеничной муки, 200 г фарша из баранины, 2 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки топленого масла, 1 яйцо, сок 1 лимона, 1 пучок зелени кинзы, ¹

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.