

Евгения Сихимбаева

РУССКИЕ СУПЫ



20

ЗНАКОВЫХ



РЕЦЕПТОВ

Серия книг по кулинарии

Русские супы: 20 знаковых рецептов

Евгения Сихимбаева

© Евгения Сихимбаева, 2020

ISBN 978-5-0053-0445-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Русская кухня – веселая и многоликая



Русская кухня входит в тройку самых известных кухонь мира. Французская, китайская и русская. В этой тройке сложно выбрать лидера и не лидера. Каждая имеет свою историю зарождения, становления, развития. Каждая из них имеет своих поклонников, любителей – равнодушных нет, одним словом.

Вот и русская кухня – это неотъемлемая часть культурного наследия, доставшаяся современникам из далекого прошлого. На многообразие блюд повлияли, как и христианские верования и обычаи, так и географические особенности мест пребывания народа – это промозглая дождливая осень и длинные холодные зимы. Отсюда и множество горячих супов. Они имеют главное значение в русской кухне. Супы и прославили ее всему миру.

А сколько видов жидких горячих блюд существует! Это затирухи, заварихи, саломаты, болтушки и прочие виды мучных супов.

Русские супы подразделяются на холодные супы – это окрошка, тюря, ботвинья; легкие супы – это различные похлебки на основе овощей; супы – лапша- мясные, грибные; щи – главный тип русских супов; рассольник и солянки, основа которых мясо, и, наконец, уха и калья – рыбные супы.

Какое наслаждение ввалиться в избу с мороза и сесть за стол с дымящейся чашкой горячих щей, только что налитого из чугунка, отстоявшегося в русской печи.

А за окном разыгрывается метель, перемещая сугробы с одного места на другое. И в печной трубе вдруг, как завоет кто-то, но это вовсе не пугает, а скорее веселит и забавляет. Ну, как в такой сказочной атмосфере не родиться Пушкину!

Для человека, знакомого с русской кухней, при ее упоминании сразу всплывает тарелка русских пельменей, сдобренных густой сметаной в горячем бульоне.

Родились пельмени на Урале еще 500 лет тому назад. Вся прелесть этого блюда в его сакральности. Потому что лепка пельменей подразумевает сбор всей семьи вокруг стола. А там, где собираются все, то разговор о том, о сем затевается уже сам по себе.

Да, много блюд в русской кухне, требующих коллективного труда. Те же щи, например, с квашеной капустой, или рассольник, где главным ингредиентом служат соленые огурцы. А что это значит? А то, что квасить капусту и солить огурцы нужно вместе. Вымыть дубовую бочку, пропитать ее вишневыми и смородиновыми листьями,

уложить ровными слоями огурцы, утрамбовать капусту и сверху поставить гнет – тут без мужских рук не обойтись. Все эти заготовки нужны на зиму и для других блюд.

В русских супах и мясоеды, и вегетарианцы всегда найдут себе блюдо по душе. Всем есть что поесть, как поесть и когда поесть.

Удивительная вещь окрошка! Спасет тебя в жару, утолит жажду и насытит к тому же. И полезностей в ней очень много. Жидкий салат, называют окрошку некоторые. Вот и ждешь скорейшего прихода лета!

Говоря о супах, нельзя не упомянуть борщ. Какой же обед без него! Спасибо братьям украинцам, что изобрели это блюдо. Сегодня, на территории бывшего Союза борщ стал блюдом межнационального общения и поедания. Каждая хозяйка считает, что только ей одной известны секреты его приготовления. Ну, так оно и есть.

Давайте, дорогие друзья, еще раз пройдемся по рецептам и сварим-ка что-то из жидкого да горяченького, да с потрошками, а?



Солянка

Ингредиенты:

- Мясо говядины (мякоть) 500 грамм
- Мясные изделия (ветчина, колбаса, сосиски) 300 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Маринованные огурчики, или каперсы 3—4 штуки
- Чеснок 3 зубчика
- Маслины по вкусу
- Томатная паста 1 столовая ложка
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Специи по вкусу
- Лимон 1 штука
- Сметана по вкусу

Приготовление:

- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Добавить лавровый лист и специи. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса
- Достать мясо из бульона, остудить и измельчить
- Процедить бульон и отправить на огонь, выложить туда нарезанное мясо и мясные деликатесы (ветчину, колбасу, сосиски)
- Нарезать огурчики и выложить в бульон, довести до кипения и варить на медленном огне, посолить
- Почистить и измельчить лук и чеснок, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить, добавить томатную пасту и влить бульон. Посолить, поперчить, добавить специи и томить на огне 5 минут

- *Добавить содержимое на сковороде в бульон, перемешать и варить еще 5—7 минут*
- *Выключить огонь, добавить маслины, закрыть крышкой и оставить на 30 минут*
- *Подавать, дополнив лимоном и сметаной*



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Борщ

Ингредиенты:

- Мясо говядины (мякоть) 450—500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 4 штуки
- Морковь 1 штука
- Свекла 2 штуки
- Капуста 1/3 – ½ штуки
- Чеснок 3 зубчика
- Томатная паста 2 столовые ложки
- Масло растительное 1 столовая ложка
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Вода 3—4 литра

Приготовление:

- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса
- Достать мясо из бульона
- Почистить и помыть картофель, нарезать кубиками
- Посолить бульон и отправить туда картофель, нарезанный кубиками
- Почистить и измельчить лук и морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить
- Добавить содержимое на сковороде в бульон
- Почистить и помыть свеклу, натереть на крупной терке
- На сковороду налить масла и выложить тертую свеклу, обжарить, добавить уксус, потушить 5 минут. После добавить томатную пасту и томить на огне 5—7 минут
- Добавить содержимое на сковороде в бульон
- В бульон выложить нарезанное сваренное мясо, добавить соль, перец и специи

- *Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 30 минут*
- *Подавать, дополнив зеленью и сметаной*



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Щи

Ингредиенты:

- Мясо говядины (мякоть) 450—500 грамм
- Картофель 4 штуки
- Лук репчатый 2 штуки
- Морковь 2 штуки
- Капуста 500 грамм
- Перец болгарский 1 штука
- Помидоры 3 штуки
- Томатная паста 2 столовые ложки
- Масло растительное 4 столовые ложки
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Зелень по вкусу
- Сахар 1 столовая ложка
- Лавровый лист 1 штука
- Вода 3—4 литра

Приготовление:

- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса, посолить бульон по вкусу
- Почистить и натереть на крупной терке лук и морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить, добавить лавровый лист
- Почистить, нарезать соломкой и добавить к зажарке болгарский перец
- Порезать капусту соломкой, добавить к овощам на сковороде и все вместе обжарить

- Через 7—8 минут добавить порезанные помидоры, тушить овощи до готовности и мягкости капусты
- К обжаренным овощам добавить томатную пасту и сахар, обжарить в течение 2—3 минут
- После готовности мяса добавить в бульон картофель (2 картофелины – мелко нарезанные и 2 картофелины – крупно нарезанные)
- Вслед за картофелем добавить порезанную капусту (примерно четвертую часть) кочана
- Сваренный крупный картофель вынуть из кастрюли, сделать пюре и картофельную массу выложить обратно в бульон
- Добавить содержимое на сковороде в бульон, перемешать и варить в течение 5—7 минут
- Добавить зелень и специи
- Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 10 мин
- Подавать, дополнив зеленью, чесноком и сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Окрошка

Ингредиенты:

- Колбаса 200 грамм
- Картофель 4 штуки
- Яйца 4 штуки
- Зеленый лук 1 пучок
- Огурцы 5 штук
- Редис 200 грамм
- Укроп 1 пучок
- Соль по вкусу
- Сметана по вкусу
- Кефир или квас 1 литр
- Газированная вода 700—800 мл

Приготовление:



- Сварить, почистить и нарезать мелкими кубиками картофель и яйца
- Нарезать овощи (огурец и редис) и колбасу мелкими кубиками
- Нарезать мелко зелень – зеленый лук и укроп
- Соединить нарезанные овощи, зелень, яйца и колбасу, посолить по вкусу, заправить сметаной
- Добавить к содержимому квас или кефир, смешанный с газированной водой



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ботвинья

Ингредиенты:

- Крупная свекла 1 штука
- Молодая свекла с ботвой 4—5 штук
- Яйца 1—2 штуки
- Зеленый лук 1 пучок
- Огурцы 1 штука
- Редис 4—5 штук
- Укроп 1 пучок
- Лимон ½ штуки
- Соль по вкусу
- Сахар 1 чайная ложка
- Сметана 2 столовые ложки
- Вода 1 литр

Приготовление:

- Сварить, почистить и натереть на терке крупную свеклу
- Почистить, помыть и натереть редис
- Сварить и почистить яйца
- Отделить молодую свеклу от ботвы, почистить, помыть и нарезать кубиками
- Ботву промыть, отделить листья от стеблей и нарезать стебли поперек
- Поместить нарезанную молодую свеклу в кастрюлю, залить ее и разрезанные стебли водой и варить после закипания 10 минут
- Нарезать листья ботвы, отправить в суп и варить примерно 3 минуты
- Процедить полученный отвар через марлю и дать остыть
- Нарезать огурец крупными кусочками

- Нарезать мелко зелень – зеленый лук и укроп
- Соединить нарезанные овощи (отварную и молодую свеклу, редис, огурцы), зелень с ботвой, посолить по вкусу, добавить сахар, заправить соком лимона
- Выложить все в тарелки, залить отваром. Украсить половинками сваренного яйца и сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Уха

Ингредиенты:

- Рыба 1 килограмм
- Картофель 2 штуки
- Яйца 2 штуки
- Лук 2 штуки
- Морковь 1 штука
- Укроп 1 столовая ложка
- Петрушка 1 столовая ложка
- Лавровый лист 3 штуки
- Соль по вкусу
- Черный перец 8—10 горошин
- Сливочное масло 1 столовая ложка
- Вода 2,5 литра

Приготовление:

- Сварить, почистить и нарезать кусочками картофель
- Выпотрошить и вымыть рыбу, отделить голову, плавники и хвост
- Мясо рыбы отделить от крупных костей и порезать небольшими кусочками
- Налить воду в кастрюлю и поставить на огонь
- Добавить в воду после кипения рыбы голову, плавники и хвост, лавровый лист и перец горошком, варить на медленном огне 20 минут
- Бульон процедить, выбросить всю содержащую гущу
- Почистить и натереть на терке морковь
- Почистить и мелко нарезать лук
- Очистить и мелко нарезать корень петрушки
- Выложить на сковороду с растительным маслом лук, морковь и корень петрушки, обжарить до готовности овощей
- Поставить на огонь процеженный бульон, добавить картофель и кусочки рыбы и варить 15 минут

- Добавить прожаренные на сковороде овощи, перемешать и варить 5—7 минут
- Посолить по вкусу, добавить ложку сливочного масла
- Взбить яйцо, залить в уху и поставить в разогретый духовой шкаф на 5 минут
- Посыпать зеленью



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Гороховый суп

Ингредиенты:

- Горох 1 стакан
- Курица, мясо или копчености 500—600 грамм
- Картофель 1 штука
- Лук 1 штука
- Морковь 1 штука
- Соль по вкусу
- Сливочное масло 1 столовая ложка
- Растительное масло 5 столовых ложек

Приготовление:

- Отварить мясо или курицу до готовности
- Помыть горох и замочить его в холодной воде на 5—6 часов минимум (можно и на ночь)
- Слить воду, переложить горох в кастрюлю, залить мясным или куриным бульоном и варить в течение часа
- Почистить и нашинковать мелко лук, натереть на терке морковь
- Мелко порезать мясо, куриную грудинку или копчености
- Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом лук и морковь, добавить мясо, куриную грудинку или копчености, обжарить
- Почистить, помыть и нарезать кубиками картофель
- Переложить картофель в кастрюлю с горохом и варить 15 минут
- Добавить прожаренные на сковороде овощи и мясо, перемешать и варить 10 минут
- Посолить по вкусу, добавить сливочное масло
- Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 30 минут
- Посыпать зеленью



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Рассольник

Ингредиенты:

- Мясо говядины 300—400 грамм
- Перловка 150 грамм
- Картофель 2 штуки
- Лук репчатый 1 штука
- Маринованные огурчики 3 штуки
- Чеснок 2 зубчика
- Морковь 1 штука
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Специи по вкусу
- Сметана по вкусу

Приготовление:



- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Добавить лавровый лист и специи. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса
- Отварить перловую крупу до полуготовности
- Почистить и измельчить лук и чеснок, почистить и натереть морковь выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить. Посолить, поперчить, добавить специи и томить на огне
- Почистить картофель и мелко нарезать
- Добавить содержимое на сковороде, а также картофель и полуготовую перловую крупу в бульон и приправить по вкусу
- Нарезать огурчики и выложить в бульон за 7—8 минут до готовности
- Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 10—15 минут
- Подавать, дополнив сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Пельмени с бульоном

Ингредиенты:

- Мясной фарш 250—300 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Чеснок 2 зубчика
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Мясной или куриный бульон 500 мл

Для теста:

- Яйцо 1 штука
- Вода 1 стакан
- Соль 1 чайная ложка
- Мука 500—600 грамм

Приготовление:



- Просеять муку, влить яйцо, 2 столовые ложки очень холодной воды, соль. Замесить тесто, добавляя оставшуюся воду
- Оставить тесто на 30 минут
- Почистить, помыть и очень мелко порубить или прокрутить через мясорубку лук и чеснок и добавить в фарш
- Посолить и поперчить фарш
- Раскатать тесто и сделать небольшие лепешки из теста
- Выложить в центр каждой лепешки начинку, сложить кружок с начинкой пополам, и скрепить концы
- Вложить пельмени на поднос, присыпать мукой и поставить в холодное место
- Налить воду или готовый бульон в кастрюлю и довести до кипения
- Закинуть пельмени в кипящую воду или бульон
- Варить до готовности (пока пельмени не всплывут вверх)
- Подавать, дополнив сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп со щавелем

Ингредиенты:

- Бульон (куриный или мясной) 500—600 грамм
- Щавель 5 пучков
- Яйцо 1 штука
- Картофель 2 штуки
- Соль по вкусу

Приготовление:



- Нарезать щавель
- Почистить, помыть и нарезать картофель.
- Довести бульон до кипения
- Опустить картофель в бульон, посолить по вкусу, довести до готовности
- Опустить щавель в бульон

- Взбить яйцо и струйкой влить в кипящий бульон, помешивая вилкой там, где льется яичная масса
- Держать на огне 2—3 минуты, выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 10 минут



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Тюря

Ингредиенты:

- Черный хлеб 250 грамм
- Лук репчатый 0,5 штуки
- Чеснок 1—2 зубчика
- Зеленый лук по вкусу
- Кинза 1 пучок
- Соль по вкусу
- Квас 0,5 литра

Приготовление:

- Срезать корочку с черного хлеба и нарезать ломтиками
- Выложить ломтики хлеба на противень подсушить в духовке 10—15 минут
- Натереть каждый ломтик хлеба чесноком
- Нарезать хлеб мелкими кубиками и выложить на тарелку
- Нарезать мелко зелень — зеленый лук и кинзу и выложить сверху хлеба
- Залить квасом
- Посолить по вкусу



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Лапша

Ингредиенты:

- Курица $\frac{1}{2}$ штуки
- Лук репчатый $\frac{1}{2}$ штуки
- Картофель 2 штуки
- Морковь $\frac{1}{2}$ штуки
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Мясной или куриный бульон 500 мл
- Лавровый лист по вкусу
- Укроп по вкусу

Для теста

- Яйцо 1 штука
- Вода 1 стакан
- Соль 1 чайная ложка
- Мука 400—500 грамм

Приготовление:

- Просеять муку, влить яйцо, 2 столовые ложки воды, соль и замесить тесто
- Оставить тесто на 10 минут
- Раскатать тесто в пласт толщиной в 1 мм, посыпая мукой, свернуть каждый пласт в плотную трубочку и тонко нарезать лапшу
- Слегка подбрасываем лапшу, чтобы не слиплась
- Сварить курицу, добавляя луковицу, лавровый лист и другие специи, до готовности
- Почистить, помыть и нарезать кубиками морковь и картофель
- Вынуть готовую курицу из бульона и закинуть туда морковь и картофель, сварить до готовности
- Добавить в бульон измельченное мясо курицы и лапшу. Варить 3—5 минут

– Добавить специи и зелень по вкусу



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Свекольник

Ингредиенты:

- Мясо 300 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 3 штуки
- Морковь 1 штука
- Свекла 2 штуки
- Томатная паста 1 столовая ложка
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Соль по вкусу
- Сахар 1 чайная ложка
- Молотый черный перец по вкусу
- Лавровый лист 1—2 штуки
- Уксус 1 столовая ложка
- Вода 3 литра
- Зелень и сметана по вкусу

Приготовление:

- Помыть мясо, нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на медленном огне 1,5—2 часа до готовности мяса
- Достать мясо из бульона, процедить бульон
- Помыть, почистить и нарезать кубиками картофель
- Посолить бульон и отправить туда картофель
- Почистить, помыть и измельчить лук, натереть на крупной терке морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить до мягкости
- Почистить, помыть и натереть на крупной терке свеклу, добавить ее на сковороду, добавить уксус, сахар, соль и перец и потушить 5 минут. После добавить томатную пасту и томить на огне до средней готовности свеклы

- *Добавить содержимое на сковороде в бульон, как будет готов картофель*
- *В бульон выложить нарезанное сваренное мясо, добавить соль, перец и лавровый лист, варить 5 минут*
- *Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 10—20 минут*
- *Подавать, дополнив зеленью и сметаной*



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Калья

Ингредиенты:

- Рыба (форель, палтус или другая) 450—500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 3 штуки
- Соленые огурцы 3 штуки
- Рассол огуречный 50 мл
- Зелень по вкусу
- Масло растительное 2 столовые ложки
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Вода 1 литр
- Икра красная 3—4 столовые ложки

Приготовление:

- Выпотрошить и вымыть рыбу, отделить голову, плавники и хвост, удалить жабры
- Мясо рыбы разделить на филе
- Налить воду в кастрюлю и поставить на огонь
- Добавить в воду после кипения рыбы голову, плавники, хребет и хвост, специи и варить на медленном огне
- Почистить и мелко нарезать лук, пассеровать его на растительном масле в кастрюле. Процедить бульон
- Добавить к луку рубленые соленые огурцы, потомить их с луком на среднем огне
- Сварить, почистить и нарезать кусочками картофель
- Влить в кастрюлю рыбный бульон
- Добавить картофель и варить до готовности картофеля
- Выложить в кастрюлю филе рыбы и варить 10 минут на медленном огне
- Влить огуречный рассол

- Посыпать зеленью, добавить специи по вкусу
- При подаче на суп выложить икру
-



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп с клецками

Ингредиенты:

- Куриные окорочка 400—500 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 3—4 штуки
- Морковь 1 штука
- Болгарский перец 1 штука
- Соль по вкусу
- Лавровый лист 1 штука
- Перец горошком 2 штуки
- Укроп, петрушка по вкусу
- Растительное масло 20 мл

Для клецок

- Яйцо 1 штука
- Бульон 50—60 мл
- Соль и черный перец по вкусу
- Мука 60 грамм
- Укроп, петрушка по 1 веточке
- Растительное масло 5 мл

Приготовление:

– Помыть куриные окорочка, выложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь, варить примерно 30—35 минут, добавив горошины перца и лавровый лист

– Почистить, помыть и нарезать кубиками лук, болгарский перец и картофель. Морковь натереть на терке, предварительно очистив от кожуры

– Помыть и мелко порезать зелень

– Вынуть готовую курицу из бульона, процедить его, посолить и поставить на огонь

– Добавить в бульон картофель

– Обжарить на растительном масле в сковороде до мягкости лук, морковь и болгарский перец, примерно 7—8 минут

- Подготовить тесто для клецок – разбить яйцо, насыпать измельченные укроп и петрушку, растительное масло, посолить, поперчить, насыпать муку, влить кипящий бульон. Замесить тесто
- Набрать тесто чайной ложкой и счищать с помощью другой чайной ложки в кипящий бульон
- Следом за клецками выложить поджарку и зелень в бульон, перемешать
- Дать супу закипеть и убрать с огня



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Грибной суп

Ингредиенты:

- Белые грибы 350—400 грамм
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 3—4 штуки
- Морковь 1 штука
- Соль по вкусу
- Растительное масло 40 мл
- Вода 1—1,5 литра
- Сметана по вкусу

Приготовление:

- Налить воду в кастрюлю и поставить на огонь, довести до кипения
- Почистить, помыть и нарезать соломкой картофель и отправить в кипяток вариться 10 минут
- Помыть и нарезать соломкой грибы и отправить в кипяток вариться 10 минут
- Почистить, помыть и нарезать кубиками лук, обжарить на сковороде до золотистого цвета
- Морковь натереть на терке, предварительно очистив от кожуры. Добавить к луку на сковороду, обжарить до мягкости и отправить в кастрюлю. Добавить специи
- Дать супу закипеть, убрать с огня и подать со сметаной



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Юрма

Ингредиенты:

- Курица (можно индейку, куропатку, рябчика) 1 штука
- Рыба (можно стерлядь, судака, лосось, сига) 1 килограмм
- Лук репчатый 3 штуки
- Манная крупа 1—2 столовые ложки
- Яйцо 1 штука
- Перец черный 6—8 штук
- Чеснок 5 зубчиков
- Лавровый лист 2—3 штуки
- Соль по вкусу
- Зелень (петрушка, крапива) 1 стакан
- Хрен 2—3 листа

Приготовление:

- Налить воду в 2 кастрюли и сварить 2 бульона отдельно – куриный и рыбный
- Добавить в каждую кастрюлю по луковице, горошин черного перца, соли
- Необходимо 1 литр куриного и пол литра рыбного бульона
- Процедить бульоны
- Соединить процеженные бульоны, причем куриный постепенно влить в рыбный, затем поставить на медленный огонь
- Вынуть курицу из бульона, нарезать, смешать со взбитым яйцом, манной крупой, луком и нарезанными листьями хрена – перемешать, сформировать шарики, опустить их в кипящую воду и вынуть их, когда всплывут
- Нарезать мелко зелень, всыпать в бульон и прокипятить бульон 7—8 минут
- Выложить в бульон рыбу и готовые шарики

– Дать супу закипеть, убрать с огня и оставить под крышкой на 10 минут



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп «Затируха»

Ингредиенты:

- Курица 0,5 штуки
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 1 штука
- Морковь 1 штука
- Лавровый лист 1 штука
- Яйцо 2 штуки
- Вода 1,5 – 2 литра
- Соль и черный перец по вкусу
- Мука 100 грамм

Приготовление:

- Помыть курицу выложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь
- Почистить, помыть и нарезать мелко лук, морковь и картофель, выложить овощи в бульон
- Разбить и взбить 1 яйцо, смешать с 3 столовыми ложками воды, посолить
- Руки намочить в яичной массе, обвалять в муке и растереть руки друг об друга – получили затируху
- Сделать горку затирухи на столе (1,5 чашки)
- Просеять затируху через сито
- В готовом курином бульоне сделать воронку и постепенно всыпать затируху, постоянно размешивая
- Дать супу закипеть и оставить на огне 2—3 минуты и постепенно влить взбитое яйцо, дать свернуться, выключить и дать настояться 5 минут



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Суп «Строганов»

Ингредиенты:

- Говядина 300—350 грамм
- Лук репчатый 0,5 штуки
- Грибы 250 грамм
- Чеснок 4 зубчика
- Лавровый лист 1 штука
- Горчица 1 столовая ложка
- Зелень по вкусу
- Растительное или оливковое масло 3 столовые ложки
- Яичная лапша 2 стакана
- Тимьян 3 штуки
- Говяжий бульон 6 стаканов
- Соль и черный перец по вкусу
- Кукурузный крахмал 2 столовые ложки
- Сметана 3 столовые ложки

Приготовление:

- Помыть и нарезать говядину небольшими кусочками
- Разогреть в казане масло, выложить говядину и жарить 4—5 минут
- Почистить, помыть и мелко измельчить чеснок и тимьян, добавить к мясу, посолить и поперчить
- Залить говяжьим бульоном, добавить горчицу и лавровый лист. Варить 2 часа на слабом огне
- За 10—15 минут до окончания добавить яичную лапшу
- Взять 0,5 стакана холодного бульона добавить крахмал, влить в суп, размешать и варить 2—3 минуты
- Посолить и поперчить по вкусу, положить сметану и выключить суп
- Подавать с зеленью



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Гречневый суп

Ингредиенты:

- Мясо говядины 300—350 грамм
- Гречневая крупа 3 столовые ложки
- Лук репчатый 1 штука
- Картофель 1 штука
- Морковь 1 штука
- Масло растительное 1 столовая ложка
- Соль по вкусу
- Молотый черный перец по вкусу
- Вода 1,5 литра
- Лавровый лист 1 штука
- Зелень по вкусу

Приготовление:

- Помыть мясо, выложить в кастрюлю, залить водой. Варить бульон на среднем огне 20—25 минут (можно добавить лавровый лист)
- Достать мясо из бульона, нарезать небольшими кусочками
- Помыть, почистить и нарезать кубиками картофель
- Посолить бульон и отправить туда картофель
- Добавить гречку в кастрюлю и варить 15—20 минут до готовности картофеля
- Почистить, помыть и измельчить лук, натереть на крупной терке морковь, выложить на сковороду с растительным маслом, обжарить до мягкости
- Если картофель готов, добавить обжарку в кастрюлю и варить еще 5—7 минут
- Выключить огонь, закрыть крышкой и оставить на 10—20 минут
- Подавать, дополнив зеленью



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Зима – это время для русских супов!

Вот уж точно, нет сегодня семьи на территории СНГ, кто бы не варил борщи или щи. Особенно зимой. Сама жизнь наша, наш быт убедил нас в том, что горячее жидкое необходимо в этот период времени. И те многочисленные туристы, посетившие Россию или другую какую республику Евразии, знают, что такое русские супы.

Как Вам понравилась «затируха»? Просто прелесть какая-то и по вкусу и простите за тавтологию, простоте ее приготовления. Легкий, сытный и, главное, ненавязчивый в ингредиентах. Кстати, затируха, как и калья, как и тюря – исконно русские супы.

Также рекомендую обратить внимание на щи. «Где щи, тут и нас ищи» – говорит русская поговорка. Правильно приготовленные щи – это просто песня! Подберите качественно заквашенную капусту, отварите крутой бульон и никакая простуда не страшна!

Вдохнули запах леса? Вспомнили лето? А всё, благодаря, грибному супу. Лесной гриб, как ничто другое может сохранять аромат даже в сушеном виде. Да, а из каких грибов Вы варили суп? Лучше из лесных, собранных Вашими руками, опята, подосиновики, подберезовики. Так что, непременно выберите время и в лес с лукошком.

«Рыбка мелка, да уха сладка» – гласит русская пословица. В дело пойдет любая озерная рыба. Полезность ухи в том, что она кормит наш мозг очень важными микроэлементами. Фосфора в рыбе много,

а фосфор нужен мозгу. Так что уха – это не просто баловство, но и профилактика. И уха тоже один из древнейших супов русской кухни. Ну, что потянуло на рыбалку?

Ну, я на этом попрощаюсь с Вами до следующей книги...
Пора идти готовить рассольник...))



Словарь кулинарных терминов

А

Аль денте – Означает степень готовности продукта, достаточно твердое и не разваренное

Анис – однолетнее травянистое растение, пряность

Анчоусы – мелкий вид рыбы. Основа для соусов паштетов и приправ

Б

Бадьян – тропическое растение. По вкусу напоминает анис

Барбарис – кустарник с ярко—красными кисловатыми плодами.
Используют в маринадах, при варке варенья

Батат – сладкий картофель

Безе – воздушное кондитерское изделие из белка и сахара

Бекон – копченая или малосольная свинина

Бешамель – базовый соус на основе муки, масла и молока

Бланширование – кратковременная обработка продукта кипятком или паром

Блендер – приспособление для взбивания, измельчения и смешивания продуктов

Бонито – порошок из стружки тунца

Брускеты – толстые куски поджаренного деревенского хлеба, натертые чесноком и сбрызнутые оливковым маслом

Булгур – крупа из высушенной и обработанной пшеницы

В

ВОК – круглая глубокая сковорода с выпуклым дном маленького диаметра

Волованы – маленькие стаканчики из слоеного теста

Г

Гарнировать – добавить к блюду гарнир

Глясировать – покрыть изделие сахарной пудрой

Глазурь – Кондитерский полуфабрикат, служащим для покрытия поверхности кондитерских изделий

Гренки – поджаренные кусочки хлеба, предварительно обваленные во взбитых яйцах

Д

Дайкон – сорт белой длинной редьки

Десерт – блюда, завершающие трапезу: сладкая выпечка, фрукты, желе, мороженое

Дуршлаг – предмет кухонной утвари в виде маленькой кастрюли или ковши с отверстиями на дне

Ж

Жал – деликатес из конины, подгвивный конский жир (см. нашу серию книг по казахской кухне)

Жая – деликатес из филейной части конины (см. нашу серию книг по казахской кухне)

3

Заколеровать – для красивой аппетитной корочки, выдержать готовый продукт в жаркой духовке 5 минут

Запанировать – обваливать в муке или в сухарях

Заправить – ввести в приготовление блюда специи, жиры и пр.

Затируха – русское блюдо, суп с лапшой ручного приготовления. Разновидность «мучного супа» (см. нашу серию книг по русской кухне)

Зира (кумин) – пряность индийского тмина

Зирвак – жаренный лук с морковью и специями для приготовления плова

И

Изнутри – удалить сердцевину овоща или фрукта

К

Карри – соус или острая приправа из смеси растений пряного вкуса

Казы – колбаса из конины (см. нашу серию книг по казахской кухне)

Калья – блюдо русской кухни, представляющее собой рыбный или мясной суп, сваренный на огуречном рассоле (см. нашу серию книг по русской кухне)

Карта – конская толстая кишка, вывернутая наизнанку (жиром внутрь) (см. нашу серию книг по казахской кухне)

Каперсы – почки кустарника каперсовых, приправа к салатам и овощным блюдам

Карамелизировать – нагревание сахара до состояния сиропа

Карбовать – нанесение насечек в мясо для его смягчения

Карри – соус или острая приправа из смеси растений

Катык – квашеное молоко (см. нашу серию книг по казахской кухне)

Кнели – шарики из рыбного и куриного мяса

Комбу – пластинка ламинарии

Корица – пряность, используется в кулинарии

Кориандр – высушенные семена кинзы

Кунжут – пряность для заправки салатов, овощных блюд и выпечки

Курт – солёный сушёный или вареный кисломолочный продукт. Обычно в виде небольших шариков или лепёшечек (см. нашу серию книг по казахской кухне)

М

Мариновать – пропитать продукт маринадом

Маш – небольшие круглые зеленые бобы

Мисо – продукт брожения соевых бобов, риса, пшеницы или смеси из них, с помощью плесневых грибов. Традиционный ингредиент в японской кухне (см. нашу серию книг по кулинарии Японии)

Н

Нибоши – анчоусы, сушеные и несоленые (см. нашу серию книг по кулинарии Японии)

Нори – напоминающий зелёную бумагу, пищевой продукт из съедобных видов красных водорослей

Нут (турецкий или бараний горох) – бобовая культура

О

Обдать – погрузить горячий продукт в холодную воду

Откинуть – перенести продукт в дуршлаг, для освобождения от жидкости

Оттяжка – осветление жидкостей

П

Панирование – обваливание продукта в сухарях

Пассеровать – легкое обжаривание продукта в разогретом жире с добавлением муки

Подпылить – обработать поверхность мукой для работы над тестом

Припустить (пушировать) – варка продукта в малом объеме жидкости

Р

Расстойка – выдержать дрожжевое тесто в плотно закрытой посуде на 30 минут

С

Саламат – мучная каша или густой мучной кисель из прожаренной муки, заваренной кипятком и распаренной в печи (см. нашу серию книг по русской кухне)

Т

Тофу – соевый творог, продукт из соевых бобов, богатых белком (см. нашу серию книг по кулинарии Японии)

Тушить – готовить продукт на медленном огне в небольшом количестве жидкости

Ф

Фляк – говяжий, реже свиной или телячий рубец, первый и самый большой отдел четырёхкамерного желудка животного (см. нашу книгу по Калининградской (Кенигсбергской) кухне)

Ц

Цайрё – ингредиенты по-японски, состав блюда

Цеппелин – блюдо, названное так в честь немецких дирижаблей жёсткого типа, в свою очередь, названных по имени их создателя, графа Фердинанда Адольфа Хайнриха Аугуста фот Цеппелина (см. нашу книгу по Калининградской (Кенигсбергской) кухне)

Ш

Шафран – пряность с ярким ароматом и горьковатым вкусом

Шпиговать – наполнить продукт специями, овощами, для получения ароматного мясного продукта

Шпикачки – колбаски из смеси свинины и говядины

Шпинат – листовое растение со слабовыраженным вкусом и ароматом

Шужук – вяленая колбаса из мяса конины (см. нашу серию книг по казахской кухне)

Щ

Щепотка – мера сухого порошкообразного вещества, берется тремя пальцами

Э

Эскалоп – мясная вырезка из нежной филейной части

Эстрагон (тархун) – ароматная пряность

Евгения Сихимбаева

РУССКИЕ СУПЫ

20

ЗНАКОВЫХ



РЕЦЕПТОВ

Серия книг по кулинарии

