

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов правильного
питания. Вкусно, полезно,
душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612.3
ББК 51.230

Вечерская И.

Душевная кулинария / И. Вечерская — «Центрполиграф»,
2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06360-1

УДК 612.3
ББК 51.230

ISBN 978-5-227-06360-1

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016



Ирина Вечерская
100 рецептов правильного питания.
Вкусно, полезно, душевно, целебно
Серия «Душевная кулинария»

предоставлено правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17407900

Ирина Вечерская «100 рецептов правильного питания. Вкусно, полезно, душевно, целебно».

Серия «Душевная кулинария»: ЗАО Издательство Центрполиграф; Москва; 2016

ISBN 978-5-227-06360-1

Аннотация

Данная книга расскажет о том, как питаться, чтобы оставаться здоровым!

Всем известно, что правильная работа желудочно-кишечного тракта напрямую зависит от качества питания, а здоровье всего организма и крепкий иммунитет, в свою очередь, связаны с состоянием желудка, кишечника, печени. Здоровье – это красота. Хотите всегда быть крепкими и красивыми? Читайте книгу и будьте здоровы!

Содержание

Предисловие	6
Закуски и салаты	7
Паштет со сливами	12
Супы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Ирина Вечерская

100 рецептов правильного питания

Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

В современном мире человек сталкивается с огромным количеством вещей, снижающих его жизненные силы и способность сопротивляться отрицательному воздействию на организм. Поэтому человек должен по возможности знать особенности своего собственного организма и придерживаться правильного образа жизни. Особенно это касается внимания человека к своему питанию. Тем более что существует множество принципов здорового питания, нужно только приспособить их конкретно к себе.

Людам, привыкшим к наваристому борщу и хрустящей жареной картошке, вкус пищи, приготовленной на пару, сначала покажется пресным. Чтобы этого избежать, можно после приготовления к блюду добавлять соусы и приправы.

При регулярном питании паровыми блюдами улучшается состояние кожи, волос и ногтей, укрепляется иммунитет и поднимается общий тонус. Паровое питание способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей старше 40 лет. При недосыпании, стрессах и повышенной физической нагрузке паровое питание обеспечит организм витаминами и поможет пережить трудный период жизни без ущерба для здоровья.

Для многих продуктов варка на пару – оптимальный способ приготовления из-за сохранения их пищевой ценности. Это мясо, рыба, овощи и фрукты, в которых остается больше витаминов и микроэлементов и которые отличаются насыщенным природным вкусом.

Чиа-гель может заменить в рецептах куриные яйца. Можно смешать порошок из семян чиа с водой и добавить его в рецепт выпечки вместо яиц.

Из семян чиа можно сделать муку, которую в дальнейшем можно использовать для приготовления хлебобулочных изделий.

Йогурт – кисломолочный продукт, изготавливаемый с использованием смесей заквасочных микроорганизмов. Натуральный йогурт состоит из трех компонентов: цельное молоко, болгарская палочка и термофильный молочнокислый стрептококк. Йогурт нормализует микрофлору кишечника, тем самым повышая устойчивость организма против болезней. Полезными для здоровья могут быть только живые йогурты – то есть, в них должны содержаться живые молочнокислые бактерии, а они могут жить не больше 4–5 суток.

Прислушивайтесь к требованиям своего организма и питайтесь правильно.

Закуски и салаты

Заливная телятина со свеклой

Состав: филе телятины – 3 кг, шпик – 100 г, топленое масло – 50 г, мелко нарубленные телячьи ножки – 3 шт., луковица – 3 шт., морковь – 3 шт., крупная свекла – 1 шт., лавровый лист – 3–4 шт., черный перец горошком – 15 шт., соль; **для гарнира:** зеленый салат – 100 г, натертый на терке хрен – 10 г, небольшая свекла – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки.

Телятину нашпиговать. Затем натереть солью, в глубокой жаровне обжарить в масле со всех сторон. Добавить овощи и телячьи ножки, перец и лавровый лист. Посолить и залить водой так, чтобы она покрывала все находящиеся в кастрюле продукты на 4–5 см. Далее закрыть крышкой, довести до кипения на сильном огне, после чего огонь убавить до слабого: доваривать так, чтобы вода едва кипела. Мясо может лежать в холодильнике 1–2 дня без замораживания, если оно предварительно смазано оливковым маслом. Снять кастрюлю с огня следует, когда мясо на ножках станет мягким и будет легко отделяться от костей, а телятина также уварится до мягкости. Вынуть мясо из кастрюли, нарезать тонкими ломтиками и уложить на глубокое блюдо. Бульон процедить сквозь сито, посолить по вкусу. Залить мясо бульоном и поместить на холод. Застывшее блюдо украсить кружками, вырезанными из салата. На каждый из таких кружков положить небольшое количество тертого хрена, смешанного с вареной свеклой, также натертой на мелкой терке. Добавить майонез.

Свинина в томат-желе

Состав: нежирная отварная свинина – 500 г, томатный сок – полтора стакана, белок крутого яйца – 1 шт., желатин – 2 ч. ложки, петрушка, соль, перец по вкусу.

Высыпать желатин в небольшое количество воды, чтобы разбух, через 30–50 минут влить в разогретый томатный сок, проследив, чтобы хорошо растворился. Добавить соль и перец по вкусу. Часть разлить тонким слоем в порционные салатники или маленькие суповые тарелки, чтобы застыл. Порезать на ломтики свинину, разложить на готовом желе, украсив каждый ломтик любой фигуркой из яичного белка. Когда остальная часть сока начнет застывать, залить свинину. Последняя деталь – веточки петрушки или другой зелени.

Заливное с клюквой

Состав: говяжья вырезка – 300 г, морковь – 200 г, желатин – 20 г, вареные яйца – 2 шт., лавровый лист, перец-горошек, зелень, клюква, соль.

Мясо, лук, морковь положить в кастрюлю с кипящей водой (1,5 л), проварить 1 час, положив за 15 минут до окончания варки лавровый лист и перец, а также подсолить. В 150 мл охлажденной кипяченой воды замочить желатин, оставить на указанное на упаковке время. Из бульона достать все продукты, процедить 500 мл бульона, добавить к нему желатина, довести до кипения, сразу убрать с плиты. Белки вареных яиц отделить от желтков и кубиками нарезать, так же нарезать мясо и морковь, перемешать нарезанные ингредиенты. На дно формочек для кексов выложить клюкву и зелень, выложить сверху нарезанные продукты, аккуратно влить бульон, убрать формочки в холод до полного застывания на 5–7 часов.

Ассорти заливное: мясо и язык

Состав: окорок нежирный – 50 г, язык отварной – 50 г, курица отварная – 50 г, мясо жареное или отварное – 30 г, бульон мясной – 1/2 стакан, желатин – 1 ст. ложка, перец сладкий красный, морковь отварная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки или укропа – 4 веточки.

Желатин замочить в шестикратном количестве холодной кипяченой воды. Приготовить мясное желе. Язык, мякоть птицы, окорок и мясо нарезать тонкими ломтиками. В формы налить мясное желе слоем 5 мм и охладить. На слой желе разложить мясные продукты. Оформить фигурно нарезанными ломтиками моркови, огурца, перца, зеленью. Вновь залить тонким слоем желе и охладить. Залить оставшимся желе так, чтобы слой его был не менее 5 мм, охладить. При подаче нарезать порционными кусками. Гарнировать маринованными огурцами, консервированными или свежими овощами.

Салат из моркови и свеклы

Состав: свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

Салат из моркови и смородины

Состав: морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

Состав: свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из свеклы с клюквой

Состав: свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

Салат из печеной свеклы

Состав: свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Мельничий салат

Состав: стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи).

Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат с сельдереем

Состав: сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

Салат «Валентина»

Состав: салат – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

Салат «Провансаль»

Состав: салат – 1 шт., помидоры – 3 шт., вареные яйца – 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез – 40 г, зелень.

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

Салат из моркови с крапивой

Состав: морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат с творогом

Состав: творог – 1 пачка, картофель – 3 шт., сметана – 0,5 стакана, сливочное масло – 50 г, зеленый лук, соль.

Творог протереть через сито, посолить, перемешать и выложить на блюдо горкой. Отварной картофель нарезать кружками и расположить вокруг творога. Творог полить сметаной, картофель засыпать мелко рубленым зеленым луком и полить разогретым сливочным маслом.

Паста из печеного мяса

Состав: печеное мясо – 100 г, вареные яйца – 2 шт., сливочное масло – 30 г, зеленый нарубленный лук – 1 ч. ложка, нарубленный укроп – 1 ч. ложка, соль, перец.

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать и почти не солить.

Паста яичная

Состав: вареные желтки – 2 шт., сливочное масло – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, соль, перец.

Желтки протереть через сито и растереть с маслом и горчицей до получения однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет со сливами

Состав: овсяные хлопья «Геркулес» – 50 г, слива – 400 г, орехи – 2–3 ст. ложки, молотая корица.

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Супы

Бульон прозрачный

Состав: кости говяжьи – 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь – 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт., лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л; **для оттяжки:** бульон, яйцо.

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

Бульон куриный с клецками

Состав: курица – 1 шт., вода – 3 л, зеленый лук – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль; **для клецек:** масло – 50 г, мука – 100 г, вода – 0,5 стакана, яйца – 3 шт.

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с манными клецками

Состав: вода – 2 л, манная крупа – 4 ст. ложки, вареное мясо – 200 г, яйца – 3 шт., масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Бульон с рисом

Состав: мясной бульон – 2 л, рис – 3 ст. ложки, половинка лимона.

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в

каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Бульон с фрикадельками

Состав: мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, лук – 1 шт., зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымесить, посолить и разделить на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

Бульон из кур или индеек прозрачный

Состав: курица – 200 г или индейка 200 г, яйцо – 0,25 шт., морковь – 10 г, петрушка (корень) – 10 г, лук репчатый – 10 г, вода – 1,5 л.

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки и гренками.

Бульон с фрикадельками

Состав: мясной бульон – 2 л, мясо для фрикаделек – 300 г, перловая крупа – 2 ст. ложки, капуста – 100 г, зелень, соль.

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымесить, посолить и разделить на небольшие шарики. Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Грибной бульон с черносливом

Состав: сушеные грибы – 50 г, вода – 2–3 л, чернослив – 1 стакан.

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и нарезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Перловый молочный суп

Состав: перловая крупа – 40 г, вода – 700 мл, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, сахар, половина яичного желтка.

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Запра-

вить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре

Состав: говядина – 800 г, картофель – 10 шт., сливочное масло – 100 г, яйца – 4 шт., сливки – 1 бутылка.

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из курицы

Состав: курица – 1 шт., мука – 2 ст. ложки, масло – 4 ст. ложки; для заправки: яйца – 2 шт., молоко или сливки – 1 стакан.

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения. Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: картофель – 1 шт., овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, сельдерей – 0,5 корня, цветная капуста – 2–3 соцветия, сливочное масло – 50 г, молоко – 100 мл, соль, зелень петрушки, вода – 750 мл.

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить разболтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из рыбы

Состав: рыба – 750 г, мука – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., петрушка – 1 шт., масло – 4 ст. ложки, лук – 2 шт.

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: филе рыбы – 140 г, сливочное масло – 40 г, мука для белого соуса – 30 г, молоко – 400 г, бульон – 300 г, сливки – 100 г, сельдерей – 10 г, гренки; **для кнели:** филе рыбы – 40 г, белый хлеб – 10 г, молоко – 25 г, яичный белок – 0,2 шт.

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель.

Приготовление кнели. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: чечевица – 300 г, лук – 30 г, морковь – 30 г, сельдерей – 30 г, макароны – 30 г, хлеб – 150 г, сыр – 30 г, сливочное масло – 30 г, сливки – 60 г, соль.

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: морковь – 150 г, репа – 150 г, картофель – 200 г, лук-порей – 100 г, рис – 0,5 стакана, зеленый горошек – 100 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре «Кармен»

Состав: белый соус – 1 кг, пюре из помидоров – 60 г, пюре из риса – 40 г, сладкий перец – 150 г, сливки – 150 г, яйца – 2 шт., сливочное масло – 50 г.

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

Суп-пюре картофельный

Состав: картофель – 400 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, сметана – 40 г, овощной отвар – 800 г, зелень – 10 г.

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре морковный

Состав: морковь – 320 г, мука для белого соуса – 20 г, сливочное масло – 20 г, молоко – 150 г, яйцо – 0,25 шт., бульон – 700 г, рисовая крупа – 20 г, гренки – 40 г.

Подготовленную морковь пассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: цветная капуста – 200 г, масло – 40 г, мука – 40 г, сметана – 60 г, отвар – 800 г, зелень – 10 г, соль.

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре из тыквы

Состав: тыква – 800 г, гренки – 150 г или мука – 2 ст. ложки, картофель – 300 г, молоко – 4–5 стаканов, масло – 3 ст. ложки, сахар – 2 ч. ложки.

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: морковь – 800 г, рис – 0,5 стакана, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана, сахар – 1 ч. ложка.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5 – 10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: стручки фасоли – 600–700 г, картофель – 500 г, масло – 3 ст. ложки, молоко – 2 стакана.

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: свежая рыба – 500 г, свежая капуста – 300 г, по половине корней моркови, петрушки и сельдерея, лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, лавровый лист, вода – 3 л, соль, зелень.

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7 – 10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: капуста белокочанная – 100 г, свекла – 70 г, картофель – 60 г, морковь – 15 г, сельдерей – 5 г, помидоры – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, масло сливочное – 10 г, сметана – 30 г, вода – 350 г.

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: картофель – 100 г, морковь – 30 г, петрушка (корень) – 20 г, капустные кочерыжки – 50 г, петрушка (зелень) – 5 г, яичный белок – 1 шт., молоко – 10 г, сметана – 20 г, масло сливочное – 5 г.

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Суп из перца красного стручкового

Состав: стручковый красный перец – 10 шт., картофель – 5 шт., лук – 2 шт., зелень укропа – 4 ст. ложки, вода – 2 л, соль.

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: гречневая крупа – 0,5 стакана, картофель – 8 шт., морковь и петрушка – по 0,5 корня, лук репчатый – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки.

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8 – 12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: овсяная крупа или хлопья – 2–3 стакана, яблоки – 3 шт., сахар – 3 ст. ложки, изюм – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки.

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: зеленый салат – 150 г, вода – 1 л, оливковое масло – 2 ст. ложки, мука – 1–2 ст. ложки, лук – 1 шт., картофель – 2 шт., нежирная сметана – 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.

Лук мелко нарезать и пассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Холодный свекольник

Состав: свекла – 5 шт., вода – 1,2 л, простокваша – 200 г, белки – 2 шт., огурец – 1 шт., зеленый лук – 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Щи с крупой

Состав: крупа – 20 г, томат-паста – 50 г, квашеная капуста – 200 г, морковь – 40 г, петрушка – 10 г, жир – 20 г, бульон или вода – 850 г, соль.

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль. Подать со сметаной и зеленью.

Щи зеленые с рыбой

Состав: рыба – 1 кг, щавель и шпинат – по 300 г, петрушка и сельдерей – по 1 корню, морковь – 2 шт., лавровый лист, перец – 3–5 горошин, зеленый лук – 50 г, мука и масло – по 1 ст. ложке, сметана – 100 г, соль, перец молотый.

Подготовленную и выпотрошенную рыбу разделить на филе с кожей, но без костей. Нарезать порционными кусками. Из голов, хвостов и костей приготовить бульон. Перебранные листья щавеля и шпината отварить и протереть через сито вместе с бульоном. Нарезать мелкими кубиками морковь, слегка обжарить и за 2 минуты до окончания жаренья добавить мелко нарезанный зеленый лук. Куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. Процедить бульон, в котором варились рыбные отходы, и соединить его с пюре из шпината и щавеля и обжаренными овощами. Добавить рыбу, соль и поварить все вместе 10–12 минут.

Борщ с мидиями

Состав: мороженые мидии – 100 г, свекла – 160 г, свежая капуста – 80 г, морковь – 40 г, петрушка (корень) – 10 г, репчатый лук – 40 г, томат-паста – 30 г, жир – 20 г, сахарный песок – 10 г, 3 %-й уксус – 15 г, вода – 800 г, картофель – 80 г, соль, сметана, зелень.

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и обжарить с луком.

Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить

тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью, уксусом и сахаром.

Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ зеленый

Состав: свекла – 3 шт., картофель – 4 шт., морковь – 1 шт., петрушка – 1 корень, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, щавель – 1 стакан, шпинат – 1 стакан, пшеничная мука – 1 ст. ложка, томат-паста – 4 ст. ложки, маргарин – 3 ст. ложки, сахар, соль, уксус, сметана, лавровый лист, перец, зелень.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, перемешать, добавить жир, томат-пасту и тушить до готовности. Морковь, петрушку и репчатый лук, нарезанные соломкой, поджарить. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками, вновь довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные корни и варить борщ до готовности. За 10 минут до окончания варки в борщ положить нарезанные листики щавеля, шпината, зеленый лук. Заправить специями (лавровый лист, перец). Перед подачей борщ заправить сметаной и рубленой зеленью.

Борщ белорусский

Состав: говядина – 150 г, кости от ветчины – 100 г, сосиски – 50 г, свекла – 150 г, картофель – 100 г, морковь – 25 г, петрушка – 10 г, репчатый лук – 20 г, томатная паста – 15 г, сало – 5 г, мука – 5 г, сахар – 5 г, уксус – 5 мл, сметана – 10 г, соль.

Говядину вместе с костями от ветчины (или с ветчиной) положить в чашу для риса на 1-й ярус пароварки, залить водой и готовить 60 минут (до готовности).

Свеклу готовить в кожуре на 2-м ярусе, очистить и нашинковать соломкой. Так же измельчить морковь и петрушку. Лук спассеровать, затем добавить томатную пасту и пассировать еще 10 минут. В бульон положить нарезанный кубиками картофель, овощи, пассерованную муку, корни и готовить все вместе 15–20 минут. Затем заправить сахаром и уксусом, посолить. Подавать с мясом, сосисками, сметаной.

Похлебка

Состав: пшенная крупа – 2 ст. ложки, натертый на крупной терке кабачок – 1 стакан, лук – 1 шт., листья крапивы – 1 ст. ложка, сливочное масло – 2 ст. ложки, соль.

Промытое пшено залить горячей водой, довести до кипения, варить 6–8 минут и настоять 10–15 минут при закрытой крышке.

Кабачок натереть на крупной терке или нарезать соломкой, лук и листья крапивы мелко порубить.

В кастрюлю с пшеном добавить кабачки, лук, довести до кипения, варить 1–3 минуты, добавить листья крапивы, соль, сливочное масло.

Суп с лимоном

Состав: телятина – 500 г, рис – 0,5 стакана, вода – 3 л, лимон – 1 шт., петрушка, морковь – 2 шт., сельдерей, мука – 1 ст. ложка, сметана – 1 стакан, желтки – 2 шт., масло – 1 ст. ложка, соль.

Сварить телятину с мелко нарезанными кореньями. Вынуть мясо. Муку растереть с маслом и разбавить бульоном. Смесь вылить в суп, прокипятить, добавить сметану, растертую с желтками, проварить на пару, не давая кипеть.

В миску для супа положить тонкие кружочки лимона, очищенные от зерен. Туда же добавить нарезанную мелкими кусками телятину, залить все горячим супом и, вымешав, подать на стол.

Гороховый суп

Состав: горох – 50 г, картофелины – 3–4 небольшие, нежирное мясо – 200 г, сладкий перец – 1 шт., морковь – 1 шт., сухарики – 50 г, зелень, соль по вкусу.

Предварительно замоченный на несколько часов горох залить 4 стаканами воды, положить нарезанное кусочками мясо и поместить в пароварку на 30 минут. Добавить тертую морковь, нарезанный картофель и перец, посолить и готовить еще 30 минут. Сухарики и зелень добавить при сервировке.

Суп из сельди

Состав: вода – 1 л, молоко – 500 мл, сельдь – 2 шт., картофелины – 3 шт., морковь – 1 шт., луковица – 1 шт., пшеничная мука – 1 ст. ложка, сливочное масло – 1 ст. ложка, молотый перец, зелень, сметана, соль.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассированную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Солянка рыбная

Состав: белуга (700 г осетрины или стерляди или 850 г судака) – 600 г, головизна – 400 г, вода, репчатый лук – 100 г, соленые огурцы – 100 г, каперсы – 100 г, маслины – 80 г, томатное пюре – 80 г, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки.

В пароварке приготовить рыбный бульон из мелкой рыбы (варить 30–35 минут). В чашу для риса налить прозрачный рыбный бульон, положить нарезанный соломкой репчатый лук, пассерованный с томатным пюре, нарезанные в виде ромбиков, очищенные от кожицы и зерен огурцы и 2–3 куса сырой рыбы осетровых пород (осетрины, белуги, севрюги, стерляди), предварительно ошпаренные и промытые. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист, сваренные и нарезанные ломтиками хрящи рыб осетровых пород и каперсы. После этого готовить все вместе в пароварке 30–35 минут. Можно добавить немного маслин без косточек. При подаче в солянку положить маслины, кружочек очищенного лимона и посыпать измельченной зеленью.

Ботвинья

Состав: квас – 1, 5 л, шпинат и щавель – по 250 г, сахар – 1 ч. ложка, свежие огурцы – 2 шт., зеленый лук – 75 г, хрен – 50 г, вареная рыба (осетр, судак) – 250 г, лимон, укроп, хрен, соль.

Шпинат и щавель перебрать, промыть, положить в чашу для риса и готовить в пароварке 15–20 минут. Затем все протереть через сито. Приготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон. Все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать ботвинью измельченным укропом, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы и мелко нарезанные огурцы.

Суп рыбный со щавелем

Состав: вода – 1, 5 л, рыба – 1 кг, щавель – 200 г, овсяные хлопья – 2 ст. ложки, морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., сливочное масло – 2 ст. ложки, сметана – 100 г, зелень, соль, перец.

Рыбу очистить, хорошо промыть и удалить жабры. В чашу для риса положить пассированную морковь, затем опустить рыбу, залить водой и держать в пароварке 15–20 минут. Готовую рыбу вынуть, опустить в суп, промытый и нарезанный полосками щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и довести до готовности. Суп протереть через сито, еще раз довести до кипения и добавить масло.

Подавать, добавив в каждую тарелку по 1/4 вареного яйца, кусочки рыбы (без кожи и костей), сметану и мелко нарезанную зелень.

Суп из осетрины

Состав: вода – 3 л, осетрина – 400 г, яйца – 2 шт., рис – 200 г, помидоры – 250 г, репчатый лук – 100 г, уксус – 50 мл, лавровый лист, соль, перец.

Ломтики помидоров и кольца лука залить водой и готовить в пароварке, добавив лавровый лист и перец, 15 минут. Насыпать рис, добавить кусочки подготовленной мякоти рыбы, посолить и довести до готовности. Подавать, поперчив и заправив взбитым яйцом и уксусом.

Суп с креветками и яичными узелками

Состав: зеленый лук – 1 перо, тонко нашинкованного вдоль, ароматный бульон или даши – 800 мл, соевый соус – 1 ч. ложки, немного саке или сухого белого вина, щепотка соли; для креветочных тефтелей: сырые креветки – 200 г, очищенных и размороженных, филе трески – 65 г, очищенного от кожи, яичный белок – 1 ч. ложка, саке или сухое белое вино – 1 ч. ложка, крахмал или картофельная мука – 4,5 ч. ложек, соевый соус – 2–3 капли, щепотка соли; для омлета: яйцо (взбить) – 1 шт., капля мирин, щепотка соли, масло для жарения.

Омлеты и блины часто добавляются в супы в восточной кухне для сытности. В этом рецепте тонкий омлет завязан узелком и добавлен в суп в последнюю минуту. Чтобы сделать креветочные тефтели, нужно удалить из креветок черную вену, положить их в кухонный комбайн с треской, белком, саке, крахмалом, соевым соусом и щепоткой соли. Взбить в липкую пасту. Сформировать 4 шарика, положить в корзину пароварки и варить на пару над кипящей водой 10 минут. Чтобы сделать гарнир, нужно замочить лук в холодной воде на 5 минут, пока он не начнет завиваться; слить. Чтобы сделать омлет, нужно смешать яйцо с мирин и солью. Нагреть немного масла в сковороде и вылить на нее яичную смесь. Когда омлет готов, перевернуть его и готовить 30 секунд. Дать остыть. Порезать омлет на полоски и завязать каждую узлом. Нагреть бульон или даши, добавить соевый соус, саке и соль. Разделить тефтели и узелки между 4 тарелками и добавить в суп. Украсить зеленым луком.

Уха простая

Состав: мороженая камбала – 1 кг, вода – 1,5 л, картофелины – 6–7 шт., луковицы – 2 шт., томат-пюре – 2 ст. ложки, сливочное масло – 2 ст. ложки, чеснок – 2 зубчика, соль, лавровый лист, молотый черный перец, мелко нарезанная зелень петрушки и укропа.

С подготовленной камбалы снять кожу с филе. В чашу для риса положить рыбу, соль, специи и 1 луковицу, нарезанную кольцами. Рыбу готовить в пароварке 15–20 минут. Когда камбала будет готова, вынуть ее, а бульон слить, дать отстояться 5–6 минут, затем процедить. В процеженный бульон положить пассерованные томат-пасту и лук, нарезанный соломкой или кольцами, и довести до готовности, затем добавить растертый чеснок. В порционные тарелки положить кусочки горячей вареной рыбы, налить уху и посыпать ее зеленью.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: рыба – 500 г, нашинкованная свежая капуста – 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, луковицы – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, горошины перца, лавровый лист, вода – 3 л, соль, зелень.

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.