

ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов



пароварка
обеда

Еще вкуснее и проще

Пароварка. Обеды

«РИПОЛ Классик»

2014

Пароварка. Обеды / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Еще вкуснее и проще)

ISBN 978-5-457-68310-5

Вкусные, красивые, полезные и низкокалорийные кушанья из пароварки легко готовятся и хорошо усваиваются. В этой книге вы найдете оригинальные рецепты приготовления сытных и вкусных обедов на пару!

ISBN 978-5-457-68310-5

, 2014
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Супы и борщи	5
Бульон куриный классический	6
Русская похлебка с перловой крупой	7
Рассольник русский с гусиными потрохами	8
Суп овощной	9
Красный фасолевый суп	10
Суп-пюре гороховый	11
Летний суп из щавеля	12
Суп-пюре из курицы	13
Сырный суп-пюре	14
Суп-лапша из говядины	15
Бульон с клецками	16
Грибной суп	17
Суп молочный с вермишелью	18
Сливочный суп с огурцами и шпикачками	19
Борщ из квашеной капусты с грибами	20
Луковый суп	21
Томатный суп с фрикадельками	22
Суп-пюре из речной рыбы	23
Тыквенный суп с корицей	24
Свекольный борщ	25
Суп из овсяных хлопьев	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

С. П. Кашин

Пароварка. Обеды

Супы и борщи

Супы и борщи – традиционное первое обеденное блюдо во многих кухнях мира. В жидких горячих блюдах содержатся в растворенном виде вещества, необходимые для секреции пищеварительных желез, поэтому суп или борщ подготавливает пищеварительную систему человека к усвоению более тяжелой пищи – вторых и третьих блюд.

На пару можно приготовить супы-пюре, заправочные супы, борщи на овощном или мясном бульоне. Заправку в паровые супы можно заранее обжаривать отдельно, а можно опускать непосредственно в бульон перед началом варки.

Бульон куриный классический

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ тушки курицы, 2 морковки, 2 яйца (сваренных вкрутую), по 3 веточки петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на четыре части, положить в емкость. Добавить нарезанную кружками морковь, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый бульон добавить мелко нарезанную зелень, в каждую тарелку положить по кусочку курицы и половинке разрезанного вдоль яйца.

Русская похлебка с перловой крупой

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ стакана перловой крупы, 2 картофелины, 200 г капусты белокочанной, 2 луковицы, 1 морковь, 1 пучок укропа, $1\frac{1}{2}$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде. В это время шинковать капусту, очистить и нарезать кубиками морковь и картофель, лук измельчить. Выложить перловую крупу в емкость, добавить овощи, залить горячей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую похлебку добавить измельченный укроп.

Рассольник русский с гусиными потрохами

Ингредиенты

1 кг гусиных потрохов, 2 луковицы, 2 морковки, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 2 столовые ложки перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 2 лавровых листа, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Потроха тщательно вымыть и мелко нарезать, довести на огне до кипения и снять пену. Выложить потроха в емкость, добавить подготовленные овощи. Положить лавровый лист, залить все бульоном и огуречным рассолом, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Суп овощной

Ингредиенты

1 морковь, 1 луковица, 2 картофелины (среднего размера), 100 г капусты белокочанной, 100 г капусты цветной, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 1 болгарский перец, 1 помидор, 5–6 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, вода, сметана, соль.

Способ приготовления

Все овощи нарезать небольшими кусочками, капусту белокочанную тонко шинковать, а цветную разобрать на соцветия и положить в емкость. Посолить, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый суп добавить зеленый горошек и измельченную зелень. Можно подавать на стол со сметаной.

Красный фасолевый суп

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг мякоти телятины, 5 картофелин (среднего размера), 1 луковица, $1\frac{1}{2}$ стакана красной фасоли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного молотого перца, 1 столовая ложка томатной пасты.

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить на 2–3 часа. Телятину нарезать небольшими порционными кусками и сложить в емкость.

Сверху выложить кубики картофеля, целую луковицу и фасоль, добавить томатную пасту, посолить, поставить на среднюю решетку в пароварку. В готовый суп добавить красный перец.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг свинины (отварной, с косточкой), 200 г свиной грудинки (копченой), 4 стакана свиного бульона, 1 стакан половинок гороха, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины, 200 г ржаных сухариков (мелких), соль.

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и вместе с косточкой положить в емкость. Выложить туда нарезанную кубиками копченую грудинку, замоченный горох, нарезанные кубиками морковь и картофель, целую луковицу.

Залить бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Летний суп из щавеля

Ингредиенты

2 пучка щавеля, 4 картофелины (среднего размера), 3 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

В емкость с холодной водой сложить нарезанный щавель и кубики картофеля.

Поставить емкость на среднюю решетку в пароварку на 25 минут.

Вынуть емкость, добавить измельченную зелень, посолить, поставить в пароварку еще минут на десять.

При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

1 курица, 1 вилок цветной капусты, 6 желтков (сваренных вкрутую), $\frac{1}{2}$ стакана сливок, 1 стакан сухариков из белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Курицу отварить до полуготовности, разрезать на 6 порционных частей и сложить в емкость. Желтки размять вилкой.

Добавить к курице разобранную на соцветия капусту, желтки, сливки и соль. Залить бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Сырный суп-пюре

Ингредиенты

400 г плавленого сыра, 2 луковицы, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба для тостов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и мелко нарезать; корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Переложить овощи в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить натертый крупно сыр, посолить и поставить в пароварку еще на 20 минут. В это время приготовить тосты в тостере или обжарить хлеб на сковороде.

Готовый суп подавать к столу с гренками, посыпанными зеленью петрушки.

Суп-лапша из говядины

Ингредиенты

0,6 кг мякоти говядины, 0,3 кг мякоти телятины, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, зелень укропа, соль.

Для лапши: 1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки шафрана, соль.

Способ приготовления

Говядину и телятину нарезать тонкими кусочками, сложить в емкость. Добавить кружки моркови, корня петрушки и целую луковицу, посолить, залить водой и поставить на верхнюю решетку пароварки на 35 минут.

Тесто для лапши: муку, воду и соль перемешать, добавить шафран для золотистого цвета. Тесто раскатать, нарезать тонкую длинную лапшу, опустить ее в емкость, накрыть крышкой и снова поставить в пароварку еще на 15 минут.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Бульон с клецками

Ингредиенты

1 курица, 1 морковка, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Для клецок: 1 стакан муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на две половинки и опустить в емкость с водой.

Емкость поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут.

Из муки, яйца, соли и теплой воды приготовить тесто.

В закипевший бульон добавить кружки моркови, положить чайной ложкой кусочки теста, посолить и поставить в пароварку еще на 15 минут.

В готовый бульон добавить измельченную зелень. Подавать со сметаной.

Грибной суп

Ингредиенты

300 г белых грибов (сушеных), 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, коренья измельчить.

Грибы замочить на 2 часа, тщательно промыть и сложить в емкость.

Добавить картофель и морковь, положить целую головку лука, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, посолить, залить водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты

150 г вермишели (мелкой), 1 л молока, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванили, соль.

Способ приготовления

Вермишель выложить в емкость, залить кипящим молоком, посолить, добавить сливочное масло и ваниль, аккуратно перемешать. Емкость поместить на среднюю решетку пароварки.

Сливочный суп с огурцами и шпикачками

Ингредиенты

2 сардельки-шпикачки, 1 луковица, 2 свежих или соленых огурца, $\frac{1}{2}$ стакана белого столового вина, 1 стакан сливок (жирных), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок укропа, $\frac{1}{2}$ чайной ложки белого молотого перца, гренки из белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать полукольцами, огурец нарезать ломтиками, сардельку очистить от оболочки и нарезать кружками.

В сковороду выложить кубики сливочного масла, сардельки, лук и огурец. Обжаривать все 5 минут на слабом огне и переложить в емкость.

Залить вином, теплыми сливками, посолить, поперчить и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с измельченным укропом и гренками.

Борщ из квашеной капусты с грибами

Ингредиенты

100 г грибов (любых, сушеных), 200 г квашеной капусты, 3 стакана мясного бульона, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла (средняя), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, $\frac{1}{2}$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 2 часа, затем слить воду, промыть и мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук разрезать на две половинки, чеснок мелко нарезать.

Квашеную капусту промыть. Выложить в емкость все продукты, залить мясным бульоном, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и лавровый лист.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Луковый суп

Ингредиенты

3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 100 г сыра (любого), 4 стакана куриного бульона, соль.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки паприки.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить. Выложить лук и чеснок в емкость, залить горячим бульоном, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть из пароварки, долить вино, положить нарезанный кусочками сыр, сливочное масло, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 20 минут.

Гренки: слегка обжарить хлеб на сливочном масле и посыпать паприкой.

Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты

4 помидора, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 стакан томатного сока, 1 щепотка майорана, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для фрикаделек: 250 г говяжьего фарша, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками.

Лук очистить и нарезать кубиками, сельдерей – тонкой соломкой, петрушку измельчить.

На сливочном масле слегка обжарить лук, сельдерей и петрушку. Выложить помидоры и обжаренную смесь в емкость, посолить, добавить майоран, залить томатным соком и горячим бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

В это время из фарша, измельченной зелени и соли сформовать маленькие шарики.

Вынуть емкость с супом из пароварки, опустить туда фрикадельки и снова поставить емкость в пароварку еще на 20 минут.

Суп-пюре из речной рыбы

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ кг речной рыбы (любой, мелкой), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 морковка, 2 луковицы, 4 желтка (сваренных вкрутую), 1 пучок укропа, 1 корень петрушки, 4 лавровых листа, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, вымыть и целиком сложить в марлевый мешочек.

Лук, зелень и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить, морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все обжарить на сливочном масле.

Мешочек с рыбой положить в емкость, добавить растертые с солью обжаренные коренья, овощи и лавровый лист, залить кипятком.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить растертые с солью желтки.

Тыквенный суп с корицей

Ингредиенты

1 тыква (средних размеров), 2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г сливок, $\frac{1}{2}$ чайной ложки корицы, 1 $\frac{1}{2}$ л воды, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Острым ножом срезать с тыквы верхушку, мякоть аккуратно вырезать и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тыкву и лук сложить в емкость, посолить, добавить корицу, сливки, залить кипятком и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовый суп вылить в оставленную тыкву, накрыть срезанной крышечкой и так подавать на стол, украсив веточками петрушки.

Свекольный борщ

Ингредиенты

2 свеклы (средние), 2 морковки, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 2 стакана мясного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Лук нарезать мелкими кубиками, корень сельдерея тонкой соломкой. Выложить овощи в емкость, залить горячим мясным бульоном, посолить, добавить перец и лавровый лист, сахар и лимонный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать борщ со сметаной.

Суп из овсяных хлопьев

Ингредиенты

$\frac{1}{2}$ стакана овсяных хлопьев, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 $\frac{1}{2}$ л воды, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками.

Лук очистить и измельчить. Хлопья выложить в емкость, добавить овощи, посолить, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

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.