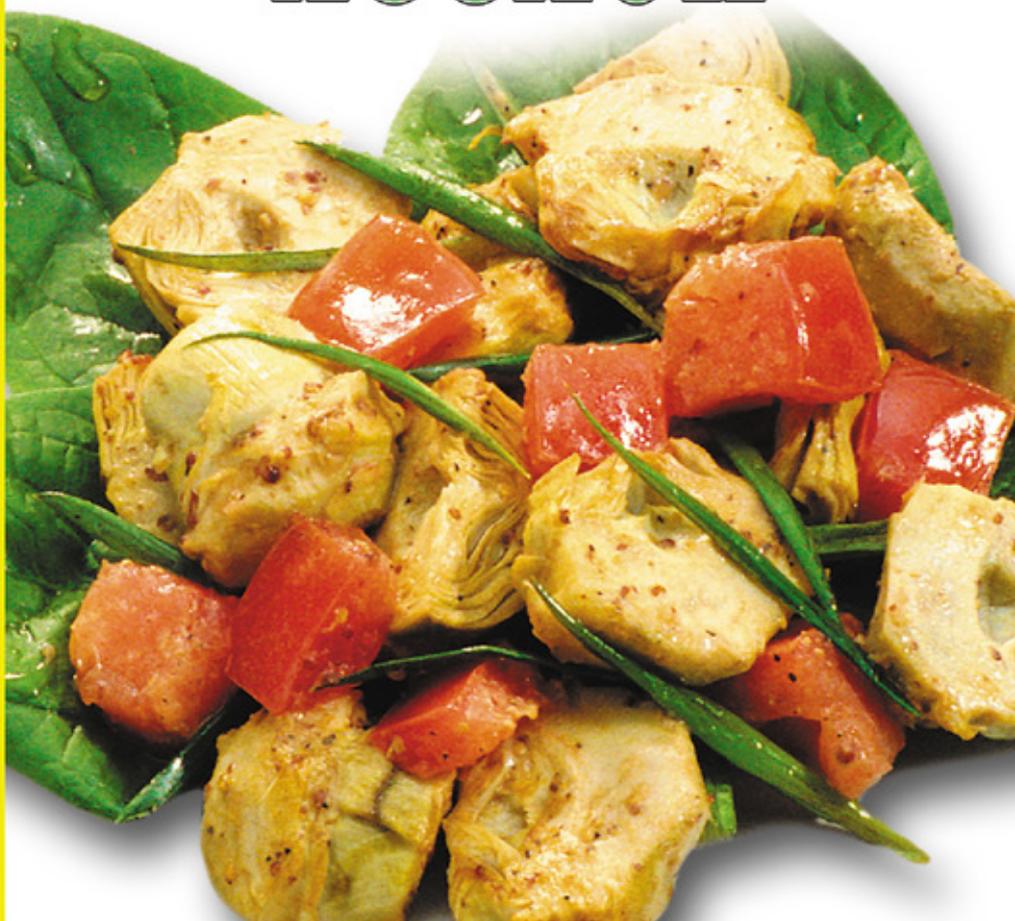


ас+
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто



Вкусные рецепты для экономных хозяек



Быстро, вкусно, просто

Вкусные рецепты для экономных хозяек

«АСТ»

2012

Вкусные рецепты для экономных хозяек / «АСТ», 2012 — (Быстро, вкусно, просто)

ISBN 978-5-457-27904-9

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим: деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Воспользуйтесь представленными здесь рецептами и научитесь экономить время и деньги.

ISBN 978-5-457-27904-9

, 2012
© АСТ, 2012

Содержание

Экономия – девиз многих хозяек	5
Первые блюда из овощей	6
Бульон куриный с сельдереем	6
Щи зеленые мясные	7
Щи весенние	8
Щи из щавеля с гренками	9
Щи зеленые	10
Борщ с фасолью	11
Борщ ялтинский	12
Борщ польский	13
Борщ летний с грибами	14
Борщ зеленый	15
Борщ зеленый с ревенем	16
Борщ постный с грибами и квашеной капустой	17
Борщ из свекольной ботвы с сушеными грибами	18
Борщ холодный со щавелем	19
Суп из капусты	20
Суп из цветной капусты с пшеном	21
Суп из кабачков с брынзой	22
Суп из печеного перца	23
Суп фасолевый	24
Суп из стручков фасоли	25
Суп луковый с сыром	26
Суп луковый с капустой	27
Суп чесночный	28
Суп с салатом	29
Суп из шпината с молоком	30
Суп из шпината с маслинами	31
Суп из спаржи	32
Суп зеленый с ревенем	33
Суп из ревеня с манными клецками	34
Суп из зелени петрушки	35
Суп из крапивы с брынзой	36
Суп-пюре из брюссельской капусты	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Вкусные рецепты для экономных хозяек

Составитель Костина Дарья

Экономия – девиз многих хозяек

Экономия – девиз многих хозяек. Мы экономим деньги, время, свои собственные усилия. А как же совместить экономию и то, что нужно накормить семью как можно лучше, полноценнее и разнообразнее? Вот тут-то и приходят нам на помощь чудеса современной техники – пароварка, микроволновка, скороварка. Недаром сегодня все больше хозяек предпочитают готовить в них основные блюда. Как известно, здоровье и хорошее самочувствие напрямую зависят от правильного питания. А чтобы правильно питаться, нужно уметь продукты подобающе готовить, чтобы оставить их полезными и вкусными. К примеру, продукты, приготовленные на пару, без взаимодействия с водой, сохраняют практически весь набор витаминов и минеральных веществ, а кроме того – не теряют свой вкус (не вывариваются) и цвет. Продукты, приготовленные в горшочках, тоже очень полезны и их приготовление занимает очень мало времени.

Здесь представлены рецепты приготовления блюд из обычных продуктов быстрыми способами: в пароварке, микроволновке, скороварке.

Проводить у плиты минимум времени, тратить минимум денег и добиваться превосходного результата – это реально! Ведь даже из самых простых продуктов можно быстро приготовить вкусные и недорогие блюда.

Попробуйте!

Первые блюда из овощей

Бульон куриный с сельдереем

- *1 л куриного бульона, 100 г сельдерея.*

За 15 минут до окончания варки куриного бульона добавить нарезанные ломтиками корни или веточки сельдерея. Когда бульон настоится, процедить его.

Во время хранения бульона на водяной бане положить сельдерей для усиления аромата бульона.

Подать бульон в чашках, отдельно можно подать пирожки.

Щи зеленые мясные

● 200 г щавеля, 250 г шпината, 300 г мяса, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 головка репчатого лука, 20 г зеленого лука, 10 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Сварить мясной бульон.

Щавель мелко изрубить. Шпинат сложить в кастрюлю, добавить немного воды, накрыть крышкой, тушить до мягкости и пропустить через мясорубку. Лук изрубить, слегка поджарить в масле, затем добавить муку, прожарить, постепенно развести процеженным бульоном, положить в бульон шпинат и щавель и варить 15 минут. Перед подачей в щи положить мясо, сваренное вкрутую яйцо, сметану, зеленый лук и мелко нарубленную петрушку.

Шпинат можно заменить листьями редиса, молодой крапивы, ботвой свеклы.

Щи весенние

● 3–4 яйца, 2 ст. ложки зеленого лука, 2 ст. ложки зелени петрушки, 2 ч. ложки зеленого чеснока, 1 ч. ложка нарезанной мяты, ½ ст. ложки муки, 50 г сливочного масла, 3 стакана воды, уксус, соль по вкусу.

Перебрать и мелко нарезать всю зелень. Положить в кипящую воду. Посолить. Муку развести уксусом, влить в щи. Довести до кипения, снять с огня, положить сливочное масло и сваренные вкрутую яйца, нарезанные кубиками.

Щи из щавеля с гренками

● 300 г щавеля, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 мл молока, 2 яйца, 60 г пшеничного хлеба, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

Щавель припустить, протереть через сито, положить в кипящий бульон, добавить пассерованные овощи и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки добавить еще столько же свежего щавеля, разрезанного на 2–3 части, соль и специи (лавровый лист, перец). Отдельно приготовить смесь из яичных желтков и молока. Из белого хлеба приготовить мелкие гренки. При подаче положить на тарелку гренки, налить яично-молочную смесь, щи и посыпать зеленью.

Щи зеленые

300 г молодой крапивы, 100 г щавеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка зеленого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Крапиву вымыть, отварить в воде в течение 3 минут, откинуть на сито, а затем пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут. Мелко нарезать морковь, петрушку, лук и пассеровать на жире. В кипящий бульон (воду) положить крапиву, пассерованные овощи, щавель, зеленый лук и варить не менее 20–25 минут.

За 10 минут до готовности добавить белый соус (пассерованную на жире муку, разбавленную сметаной), рубленое яйцо, лавровый лист, перец и соль.

Борщ с фасолью

● *500 г картофеля, 500 г капусты, 100 г фасоли, 50 г сушеных грибов, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 50 г жира, 200 г свеклы, 10 мл уксуса, 100 г томатной пасты, 10 г сахара, соль, перец по вкусу.*

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Грибы промыть, отварить и нарезать соломкой. Капусту шинковать. В кипящую воду положить шинкованную капусту, нарезанный картофель и варить 20 минут. Морковь, петрушку, лук мелко нарезать и спассеровать. Свеклу тушить с сахаром, уксусом, затем добавить томатную пасту.

В воду с капустой и картофелем положить фасоль, морковь, лук, петрушку, грибы, свеклу, заправить солью, перцем и варить до готовности. Подавая на стол, положить сметану.

Борщ ялтинский

• 2 свеклы, 1 репа, 2 стебля лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 6 картофелин, 1 небольшой плотный кочан капусты, 4 ч. ложки муки, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 стакан томата-пюре, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, 2 л воды.

Картофель и все овощи, кроме капусты, нарезать и отварить в подсоленной воде.

Кочан капусты разрезать на 12 частей, отварить в подсоленном кипятке и соединить с отваром остальных овощей. Добавить пассерованную на масле (2 столовые ложки) муку, довести до кипения, положить оставшееся масло, томат-пюре, сметану и снова довести до кипения. Подать к столу, посыпав рубленой зеленью петрушки или укропа.

Борщ польский

• 4 сушеных белых гриба, 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, ½ брюквы, 2 стебля лука-порея, 3 картофелины, 8 шт. свеклы, 6 ст. ложек масла, ½ стакана сока свеклы, 1 стакан сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, соль.

Грибы вымыть, замочить на два часа в холодной воде, настоем процедить и отварить в нем грибы до готовности, нашинковать их. Овощи (за исключением свеклы) отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, нашинковать, соединить с отваром грибов и овощей, положить лавровый лист и прокипятить. Добавить рубленую зелень, сок свеклы, масло, сметану, соль и довести до кипения. К столу подать со сметаной.

Борщ летний с грибами

• *500 г свежих грибов, 2 моркови, 2 свеклы с ботвой, 5 помидоров, 200 г картофеля, 3 головки репчатого лука, 2 корня сельдерея или петрушки, 2 ст. ложки сметаны, зеленый лук, перец, соль по вкусу.*

Нашинковать грибы, проварить 15 минут, добавить нарезанные свеклу и морковь, ботву свеклы и прокипятить еще 15 минут. Затем положить очищенные помидоры, репчатый лук, картофель, зеленый лук, сельдерей или петрушку, соль, перец и варить до готовности. Перед подачей на стол добавить сметану.

Борщ зеленый

• 200 г костей, 2 свеклы, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г шпината, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка свиного жира, лавровый лист, сахар, соль, перец по вкусу, чеснок.

Свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, добавить уксус, жир, собранный с бульона, сахар, перемешать, положить в сотейник, тушить до готовности.

В кипящий бульон опустить картофель, нарезанный дольками, тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук. За 10 минут до окончания варки положить мелко нарезанный щавель и зеленый лук, лавровый лист, перец, припущенный и протертый шпинат, варить до готовности. В конце варки в борщ можно добавить свежие помидоры. Готовый борщ заправить жиром, растертым с чесноком.

При подаче добавить сметану, посыпать зеленью, положить дольку яйца.

Борщ зеленый с ревенем

- *250 г свеклы, 200 г моркови, 200 г ревеня, 200 г шпината, 400 г картофеля.*

Свеклу и морковь, нарезанные соломкой, очищенный и нарезанный брусочками ревеня потушить с добавлением небольшого количества бульона или воды. Шпинат припустить отдельно и протереть через дуршлаг. В кипящий бульон положить картофель, нарезанный брусочками, довести до кипения, затем положить приготовленные ревеня, свеклу и морковь.

Борщ постный с грибами и квашеной капустой

● 240 г свеклы, 120 г квашеной капусты, 30 г белых сушеных грибов, 60 г лука репчатого, 30 г моркови, 10 г муки, 50 г масла растительного, 50 г томата-пасты, перец горошком, лавровый лист, соль, зелень петрушки по вкусу.

Хорошо промытые сушеные грибы отварить до мягкости. Нашинкованные соломкой квашеную капусту, морковь, лук, свеклу спассеровать, в конце пассерования добавить муку. Готовые овощи залить грибным бульоном, добавить томат-пасту, перец горошком и лавровый лист. Грибы нарезать, обжарить в растительном масле, положить в борщ и варить все вместе 30 минут. Перед подачей подкрасить борщ тертой вареной свеклой и довести до кипения.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Борщ из свекольной ботвы с сушеными грибами

• 20 г белых сушеных грибов, 200 г молодой свеклы с ботвой, 80 г картофеля, 40 г моркови, 20 г корня петрушки, 40 г лука-порея, 80 г свежих помидоров, 100 г кабачков, 20 г сливочного масла, 30 г сметаны, соль, специи, зелень по вкусу.

Этот борщ готовят на отваре из картофеля и овощей. Коренья и свеклу нарезать ломтиками, а стебли свеклы – кусочками по 2–3 см и пассеровать с жиром 10–15 минут в закрытой посуде. Промытые листья свеклы измельчить. Кабачки и картофель нарезать ломтиками. В кипящий бульон положить спассерованные овощи, дать бульону вновь закипеть, добавить листья свеклы, картофель и варить 15–20 минут. За 8–10 минут до окончания варки положить нашинкованные вареные грибы, кабачки, помидоры, специи, соль. Подать борщ со сметаной и зеленью.

Борщ холодный со щавелем

● *150 г свеклы, 100 г щавеля, 300 г огурцов, ½ стакана сметаны, 0,5 л простокваши, 2 яйца, 300 г редиса, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, укроп, соль, сахар по вкусу.*

Щавель перебрать, промыть, нарезать, положить в кипяток, сварить и охладить. Свеклу сварить, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы, влить простоквашу, добавить промытый, мелко нарезанный редис, зеленый лук, укроп, сметану и заправить солью и сахаром.

При подаче на стол в тарелку положить дольки сваренного вкрутую яйца и залить холодным борщом.

Суп из капусты

• 500 г капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 5–6 помидоров, 2 ст. ложки жира, зелень, перец, соль.

Сварить мелко нашинкованную свежую капусту, положить жир, перец, соль и заправить жареным репчатым или зеленым луком с мелко нашинкованной морковью, помидорами или томатной пастой. Перед подачей посыпать суп измельченной зеленью.

Суп из цветной капусты с пшеном

• 1 л овощного бульона, 400 г цветной капусты, 4 ст. ложки пшена, 4 ст. ложки нежирных сливок, 2 яичных желтка, сок из половины лимона, ½ пучка зеленого лука, 1 ч. ложка измельченной мяты, 1 ч. ложка морской или обычной соли, тертый мускатный орех на кончике ножа.

Цветную капусту разделить на соцветия, поместить на 5 минут в подсоленную воду, вынуть и разрезать большие соцветия на 4 части, а маленькие – пополам. Пшено хорошо промыть, всыпать в кипящий овощной бульон и варить 5 минут. Затем добавить цветную капусту, накрыть суп крышкой и варить еще 15–20 минут, после чего снять с огня.

Сливки взбить с яичными желтками, мускатным орехом и лимонным соком, влить в суп и посолить.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченным зеленым луком и мятой и подать на стол.

Суп из кабачков с брынзой

• 2 л воды, 3 кабачка, 4 ст. ложки брынзы, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, ½ стакана сливок, укроп, соль.

Муку пассеровать на масле, развести горячей водой, посолить и довести до кипения. Затем добавить нарезанные кубиками кабачки. Когда кабачки будут готовы, положить измельченную брынзу, смешанные со сливками желтки и довести до кипения. Подать с зеленью.

Суп из печеного перца

- *500 г перца, 4 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, соль.*

Мелко нарезать луковицы и поджарить в растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Добавить очищенные и измельченные помидоры и тушить, пока смесь не загустеет. Предварительно испечь перец, очистить от семян, мелко нарезать.

Соединить с помидорами и луком, долив чуть больше пол-литра кипятка, посолить по вкусу. Проварить 10–15 минут, снять с плиты.

Взбить яйца и заправить суп, пока он горячий, чтобы он приобрел белый цвет.

Этот суп можно подать и горячим, и холодным.

Суп фасолевый

• 0,5 кг фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 крупные моркови, 2 стебля сельдерея, 4 ст. ложки томатного сока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, ½ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Фасоль залить холодной водой, чтобы она ее только покрыла, и дать постоять около 8 часов (ночь). Затем фасоль промыть, залить свежей водой и поставить вариться на слабом огне в течение 30 минут. За это время очистить лук и морковь и нашинковать небольшими кусочками. Стебли сельдерея вымыть и мелко нарезать.

Фасоль вынуть из отвара и слегка отжать, затем положить в кастрюлю, добавить овощи, стебли сельдерея, томатный сок, растительное масло и залить водой. Варить, периодически помешивая, на медленном огне в течение 1 часа.

За 10 минут до конца варки добавить черный молотый перец, соль и измельченную зелень укропа. Готовый суп снять с плиты и дать постоять 5–7 минут.

Суп из стручков фасоли

• 0,5 кг стручков зеленой фасоли, 3 ст. ложки оливкового масла, ½ пучка зеленого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 зубка чеснока, ¼ ч. ложки черного молотого перца, ½ пучка зелени укропа, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Стручки зеленой фасоли очистить от жестких продольных жилок, хорошо промыть под холодной проточной водой и нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Опустить в подсоленную воду и варить на медленном огне до мягкости. Зеленый лук вымыть, мелко нашинковать и обжарить на разогретом оливковом масле. Добавить просеянную пшеничную муку и обжарить еще раз. Приправить черным молотым перцем и переложить содержимое сковороды в кипящий суп. Варить еще 7–10 минут, затем снять с плиты.

Готовый суп заправить лимонным соком, толченым чесноком и посыпать измельченной зеленью укропа. Подать к столу горячим.

Суп луковый с сыром

• *1 стакан нарезанного репчатого лука, 20 г муки, 70 г сливочного масла, 100 г ржаного хлеба.*

Этот суп нужно готовить в духовке в глиняных горшочках и в них подать на стол. Лук тонко нарезать и положить в кастрюлю с кипящим маслом. Как только лук приобретет золотистый цвет, добавить муку и тщательно все перемешать. Постепенно добавлять холодную воду. Перемешивать до тех пор, пока бульон не посветлеет. Добавить еще немного воды и довести до кипения. Накрыть посуду и дать супу покипеть на очень слабом огне еще 30 минут. Процедить сквозь сито. В горшочек положить поджаренный хлеб и сыр. Залить супом и томить в духовке еще 20–25 минут.

Суп луковый с капустой

• 3 л. воды, 1 кочан капусты, 10 головок репчатого лука, 100 мл подсолнечного масла, 1 морковь, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 1 лимон, соль, молотый перец по вкусу.

Мелко порубленный и обжаренный на подсолнечном масле лук залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную капусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист. Варить до готовности. Добавить сок из 1 лимона. Заправить мукой, поджаренной на подсолнечном масле. Подать с зеленью укропа.

Суп чесночный

• *1,6 л воды, 4 картофелины, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки молока, 1 желток, 50 г масла, укроп, зелень петрушки, соль.*

Картофель отварить в подсоленной воде, затем размять, добавить растертый с солью чеснок, все вместе варить несколько минут. Заправить размешанным с молоком желтком, растопленным сливочным маслом (или выжаренным салом), всыпать нарезанный укроп, зелень петрушки. К супу подать гренки из ржаного хлеба.

Суп с салатом

• 200 г салата, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 50 г лука-порея, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сметаны или сливок, 200 г мяса, 2 яйца, зелень и соль по вкусу.

Нарезанный салат погрузить в кипящую воду на 1 минуту, откинуть на сито, дать стечь воде и припустить с маслом в течение 15 минут на слабом огне. Лук репчатый или лук-порей (а еще лучше оба вида) нашинковать и пассеровать на жире.

В кипящий бульон или воду положить подготовленные салат и лук, картофель, нарезанный ломтиками, и варить 20 минут при слабом кипении. Подать с мясом или яйцами, сваренными вкрутую, сметаной и зеленью.

Суп из шпината с молоком

• 500 г шпината, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки жира, 1 стакан молока, 1–2 яйца, зелень петрушки, соль, перец.

Шпинат перебрать, помыть, нарезать полосками и положить в кипящую подсоленную воду, добавив мелко нарезанный репчатый лук. Доведя шпинат до готовности, спассеровать муку на жире. Развести пассеровку водой и влить в шпинат. Варить еще 5–6 минут. По желанию, перед тем как снять суп с огня, влить в него 1 стакан молока.

Сварить вкрутую яйца, охладить, очистить, нарезать кубиками и смешать с мелко нарезанной зеленью петрушки и толченым черным перцем. Суп разлить по тарелкам и посыпать приготовленной смесью.

Суп из шпината с маслинами

● *0,5 кг шпината, 5–6 перьев зеленого лука, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки риса, 15–20 маслин, 1–2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу*

Перебрать, промыть и мелко нарезать шпинат и зеленый лук. Шпинат с луком тушить до мягкости, добавив жир. Затем влить необходимое количество воды и посолить по вкусу. Довести суп до кипения, добавив рис, маслины и черный перец по вкусу. Варить до готовности, посыпать яйцами, нарезанными кубиками и смешанными с мелко нарезанной зеленью петрушки или черным перцем.

Суп из спаржи

● 500 г спаржи, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 яйца, зелень и соль по вкусу.

Спаржу очистить, осторожно нарезать, чтобы не отломились головки, промыть в холодной воде, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить. Лук мелко нарезать, пассеровать до мягкости на масле и положить в кипящий суп. Добавить щепотку соли и зелень.

Когда спаржа сварится, суп снять с огня. Яйца взбить, разбавить небольшим количеством супа, влить в кастрюлю со спаржей, размешать и подогреть, не доводя до кипения, чтобы яйца не свернулись. Перед подачей суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп зеленый с ревенем

● 300 г ревеня и шпината, 300 г картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 30 г зеленого лука, 1 ст. ложка муки, укроп, петрушка, 2 яйца, сметана.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками и варить в воде или мясном бульоне. Молодые листья ревеня и шпината (можно молодую крапиву) помыть, тонко нашинковать. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко нарезать. Репчатый лук, морковь и муку спассеровать на сливочном масле или свежем сале. Когда картофель хорошо разварится, положить зелень, спассерованные овощи, нарезанные круто сваренные яйца и дать супу закипеть. При подаче на стол положить в тарелку сметану.

Можно всыпать ложку манной крупы или риса – суп будет наваристей и гуще.

Суп из ревеня с манными клецками

- 800 г ревеня, 2 ст. ложки крахмала, 150 г сахара, сливки.

Для клецек: 50 г манной крупы, 1 стакан воды или молока, 20 г сахара, 15 г сливочного масла, соль на кончике ножа, 1 яйцо.

Черешки ревеня помыть, снять тонкую кожицу и нарезать небольшими кусочками поперек волокон. Затем опустить их в кипящую подслащенную воду, покипятить 5 минут, влить, помешивая, разведенный холодной водой крахмал, дать снова закипеть и охладить.

Приготовить манные клецки. Для этого на молоке или воде с добавлением соли, сахара, масла сварить густую манную кашу, немного ее охладить, вбить яйцо и тщательно ее перемешать. Клецки сформовать с помощью двух ложек и отварить в кипятке. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и охладить.

Перед подачей к столу клецки положить в тарелку с супом и добавить ложку сливок.

Суп из зелени петрушки

• 1 л бульона или овощного отвара, $\frac{1}{2}$ стакана зелени петрушки, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г белого хлеба, перец, соль по вкусу.

Муку прогреть, помешивая, со сливочным маслом до светло-кремового цвета. Затем разбавить мясным бульоном или овощным отваром, довести до кипения, посолить, положить мелко нарезанную петрушку, черный перец и варить 15–20 минут. На стол подать с гренками из черствого белого хлеба, обжаренного в масле, и со сметаной.

Суп из крапивы с брынзой

• 0,5 кг свежей крапивы, 0,5 кг брынзы, 3 л воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, $\frac{1}{4}$ ч. ложки тимьяна, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Свежую крапиву перебрать, хорошо промыть под холодной проточной водой и мелко нарезать. Залить подготовленную крапиву кипящей подсоленной водой и варить 15 минут на слабом огне, помешивая деревянной ложкой.

Пшеничную муку просеять и подсушить на горячей сковороде. Влить в суп растительное масло, добавить подсушенную муку, тимьян и черный молотый перец. Варить 5–6 минут. Брынзу нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Снять суп с плиты и добавить измельченную брынзу. Подать к столу горячим.

Суп-пюре из брюссельской капусты

• *300 мл воды, 150 г брюссельской капусты, 30 г риса, 100 мл сливок или молока, 1 яйцо, сливочное масло, соль по вкусу.*

Сваренные в одном бульоне брюссельскую капусту и рис протереть через сито, развести овощным отваром, прокипятить, заправить солью, сливками или молоком, смешанными с яйцом и сливочным маслом.

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.