

# Презентация на тему «Рецепты супов и соусов»



Подготовила  
Чеснокова  
Алена

# Польский белый борщ

## Ингредиенты

Сливочное масло 20 г

колбаса 900 г

Чеснок 20г

Лук-порей 250г

Репчатый лук 30г

Картофель 300г

Лавровый лист 0,3г

Майоран 0,2г

Сметана 300 г

Пшеничная мука 40 г

Хрен 40 г

Соль 2г

Молотый черный перец 0,5г

Укроп 40 г

Петрушка 20 г

Яйцо куриное 160г

1. Сварить вкрутую яйца и оставить на время. Укроп и петрушку измельчить, чеснок мелко нарубить, порей и репчатый лук нарезать кольцами. Картофель очистить и нарезать кубиками.
2. Копченую колбасу залить полутора литрами воды в большом сотейнике и довести до кипения, убавить огонь до минимального и поварить двадцать пять минут.
3. Перелить получившийся бульон в миску, туда же переложить колбасу, оставить, сотейник вернуть на плиту. Добавить масло, чеснок, лук и порей и тушить до мягкости десять минут.
4. Влить бульон, добавить картофель, майоран и лавровый лист. Довести до кипения. Варить тридцать минут до мягкости картофеля, после чего взбить блендером до однородного пюре.
5. В отдельной миске взбить сметану и муку, добавить примерно 100 мл супа и перемешать до однородности. Влить получившуюся смесь в суп, перемешать и поварить до загустения примерно пять минут. Колбасу нарезать ломтиками толщиной 1 см и добавить в суп вместе с тертым хреном. Посолить, поперчить, разлить по тарелкам и посыпать порции зеленью. Украсить разрезанными пополам яйцами.



# Чихиртма из курицы

## Ингредиенты

Репчатый лук 180г

Курица 600г

Яйцо куриное 200г

Кинза 2г

Винный уксус 21г

Морская соль 3г

1. Режем курицу на куски, режем лук и кладем все в кастрюлю. Тушим на медленном огне без воды. Если курица недостаточно жирная, в кастрюлю можно добавить немного воды, чтобы не подгорело.

2. Когда курица почти готова, заливаем ее водой — 8 стаканов.

3. Солим, кидаем в кастрюлю перевязанный ниткой пучок кинзы с кореньями и варим на медленном огне, периодически снимая пену. Тушеная курица и лук придают супу особенный вкус — он сильно отличается от простого куриного бульона.

4. Через 10 минут вынимаем из бульона курицу и кладем в отдельную посуду. Выкидываем пучок кинзы. Процеживаем бульон и выкидываем лук.

5. Берем яйца, отделяем желтки от белков и перемешиваем их с винным уксусом. Вливаем желтки в чуть остывший бульон, но осторожно, чтобы они не свернулись. Разливаем бульон по мискам и кладем туда куски курицы.



# Минестроне



## Ингредиенты

Белая спаржа 160г

Зеленая спаржа 150г

Помидоры черри 80г

Стебель сельдерея 30г

Укроп 10 г

Морковь 100г

Зеленый лук перья 17г

Дайкон 30г

Тимьян 10 г

Картофель 150г

Чеснок 10г

Красный лук 15г

Лавровый лист 0,5г

Лук-шалот 20г

Листья базилика 5г

Цукини 200г

Оливковое масло 40г

Корень сельдерея 20г

Цветная капуста 100 г

Желтый сладкий перец 18г

Красный сладкий перец 18г

1. Очистить морковь, дайкон, корень сельдерея, картофель, красный лук, а также лук-шалот. Срезать верхние части соцветий цветной капусты. С цукини срезать с четырех сторон бока. Очистить сладкий перец и срезать его сердцевину.

2. Нарезать дайкон, морковь, корень сельдерея, картофель, красный лук, лук-шалот, цукини и перец небольшими кубиками. Верхушки спаржи нарезать по косой овалами толщиной в полсантиметра, зеленый лук — колечками. Помидоры черри разрезать на четвертинки.

3. Разогреть в большой кастрюле столовую ложку оливкового масла, бросить в нее красный лук и лук-шалот и обжаривать, пока они не станут мягкими и прозрачными. Добавить морковь, лавровые листья, картофель и стебли сельдерея. Чуть посолить и слегка обжарить, не спеша помешивая.

4. Положить корень сельдерея. Влить воды, чтобы она только покрывала овощи. Варить три минуты, кинуть тимьян, положить дайкон и добавить воды, чтобы она снова покрыла овощи.

5. Вскипятить воды и бросить на минуту красный и желтый перец. Откинуть перец на сито, переправить в суп. Долить воды. В отдельной же кастрюле бланшировать цветную капусту.

6. Через две минуты добавить откинутую на сито цветную капусту, цукини и спаржу. Вынуть тимьян. И снова подлить воды. После этого варить суп, помешивая, десять минут.

7. Добавить зеленый лук и помидоры черри. Через полминуты кинуть целиком два зубчика чеснока, посолить, влить столовую ложку оливкового масла. Еще полминуты — снимать кастрюлю с плиты.

8. Из готового супа вынуть лавровый лист и чеснок.

# Соус "Тартар"

## Продукты

Майонез нежирный - 180 г

Укроп свежий – 5г

Огурец квашеный – 50г

Лук репчатый -15г



Репчатый лук порубите максимально мелко. Укроп также очень мелко порубите.

\_Квашеный огурчик потрите на мелкой терке.

\_В миске смешайте лук, укроп и квашеный огурчик вместе с соком, хорошо перемешайте. Если соус на ваш вкус покажется сильно густым, то можно разбавить его 1-2 столовыми ложками лимонного сока.

# Тапенада из черных оливок

## Продукты

Маслины без косточек -300г

Чеснок – 15г

Сельдерей стеблевой - 50 г

Зелень петрушки - 6г

Уксус бальзамический черный -30г

Масло оливковое – 40г

Сахар -2г

Соус чили-5г

Выложить маслины в чашу кухонного комбайна.

Чеснок очистить, нарезать, добавить к маслинам.

Нарезать и добавить черешки сельдерея.

Добавить бальзамик.

Добавить оливковое масло, сахар.

Измельчить почти до однородной массы, но не до состояния паштета. Поместить в холодильник.



# Яблочный соус

## Продукты

Яблоки крупные - 3 кг

Сахар – 200г

Лимон-40г



1. Яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать яблоки кубиками. Половинку лимона нарезать ломтиками.
2. В большую чугунную кастрюлю (казанок) сложить яблоки и ломтики лимона, засыпать сахаром.
3. Поставить кастрюлю на средне-сильный огонь, довести яблоки до кипения. Затем уменьшить огонь до средне-слабого и тушить яблоки, помешивая, около 25-30 минут, до мягкого состояния.
4. Вынуть из яблочного соуса ломтики лимона. Соус яблочный готов.
4. Соус яблочный можно подавать горячим или охлажденным. Можно выложить яблочный соус в стерилизованные банки и хранить соус в них до двух недель.

# ИСТОЧНИКИ



- <http://www.russianfood.com/>