

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «МЭИ»
В Г. СМОЛЕНСКЕ



Кафедра «Технологические машины и оборудование»



«Постные щи из квашеной капусты» Ласкин Илья Андреевич

Смоленск, 2018 г.

История блюда щи

Русские щи (старинное название шти) представляют собой горячее первое блюдо на основе квашеной или свежей капусты, которое готовилось с незапамятных времен на Руси и имеет многовековую историю. Менялись эпохи, власть, люди и обычаи, неизменным оставалось одно – горячие наваристые щи.

Начали готовить щи примерно в 11 веке, когда русский народ познакомился с завезенной из Древнего Рима капустой, которая считалась там деликатесом и общепризнанным средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Русский народ, с помощью природной смекалки и наблюдательности быстро раскусил все полезные свойства заморского овоща, быстро нашел ему применение, и стал употреблять капусту свежую и квашенную в разных блюдах, как повседневных, так и в праздничных.

Рецепт постных щей



Постные щи из квашеной капусты нельзя назвать сложным блюдом, но и к простым рецептам постные щи тоже не относятся. Очень важно в приготовлении постных щей с грибами соблюдать порядок закладки ингредиентов.

Ингредиенты:

- Вода – 2-2,5 л.;
- Капуста квашеная – 500г.;
- Картофель – 3-4 клубня;
- Морковь – 1 шт.;
- Лук – 1 шт.;
- Масло растительное – 3-4 ст.л.;
- Грибы (свежие шампиньоны) – 150 г.;
- Соль – по вкусу

Пошаговый рецепт постных щей



Шаг 1: в глубокой сковороде или кастрюле разогреваем 2 ст.л. Растительного масла. Кислую капусту отжимаем от рассола и тушим под крышкой до мягкости. Во время тушения периодически подливаем воду, чтобы капуста не пригорела

Пошаговый рецепт постных щей



Шаг 2: Заранее почищенный и нарезанный картофель ставим вариться до полной готовности.

Пошаговый рецепт постных щей



Шаг 3: пока варится картофель сделаем поджарку из овощей и грибов. Разогреваем оставшееся масло на сковороде и слегка обжариваем на ней заранее заготовленные нарезанный лук и потертую морковь. Слегка обжариваем до первых появлений корочки, и добавляем заранее подготовленные грибы. Тушим минут 5-7 до готовности грибов. Так же к за жарке можно добавлять томатный соус.

Пошаговый рецепт постных щей



Шаг 4: Готовую капусту вместе с жидкостью перекладываем в кастрюлю с картошкой. Даем закипеть, варим 5 минут с момента закипания. Так же выкладываем в кастрюлю готовую поджарку из овощей и грибов. Пробуем щи на соль и корректируем вкус. Варим еще 5 минут. Затем выключаем огонь и даем настояться супу 30-50 минут.

Пошаговый рецепт постных щей



Шаг 5: Кушаем в прикуску с ржаным хлебом!!

Энергетическая ценность блюда

- Калорийность/100г. – 24,97 Ккал;
- Жиры/100г. – 1,44 г.;
- Белки/100г. – 0,67 г.;
- Углеводы/100г. – 2,76 г.

Постные кислые щи – отличный вариант сытного первого блюда во время поста или диеты. А наш рецепт супа позволит вам быстро и эффективно избавиться от лишних килограммов.



Вывод

Щи - древнерусское блюдо, которое пользовалось и будет пользоваться своей популярностью, благодаря относительной простоте приготовления, невысокой стоимости ингредиентов, своих высоких вкусовых качеств.

Постные щи с грибами блюдо низкокалорийное, так что его можно употреблять если соблюдается какая-либо диета.

Стоит упомянуть, что ингредиенты постных щей можно менять в зависимости от вкусовых предпочтений, например вместо грибов использовать фасоль.

Время приготовления данного блюда не займет более 1 часа, что ещё раз указывает на его относительно простой рецепт.

Спасибо за внимание!