



# Супы



# Классификация супов

Супы являются важной составной частью обеда.

Они состоят из двух частей: жидкой (основы) и плотной (гарнир).

В жидкой части супа и содержатся экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат являются раздражителями пищеварительных желез.



# В КАЧЕСТВЕ ЖИДКОЙ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗУЮТ

бульон,

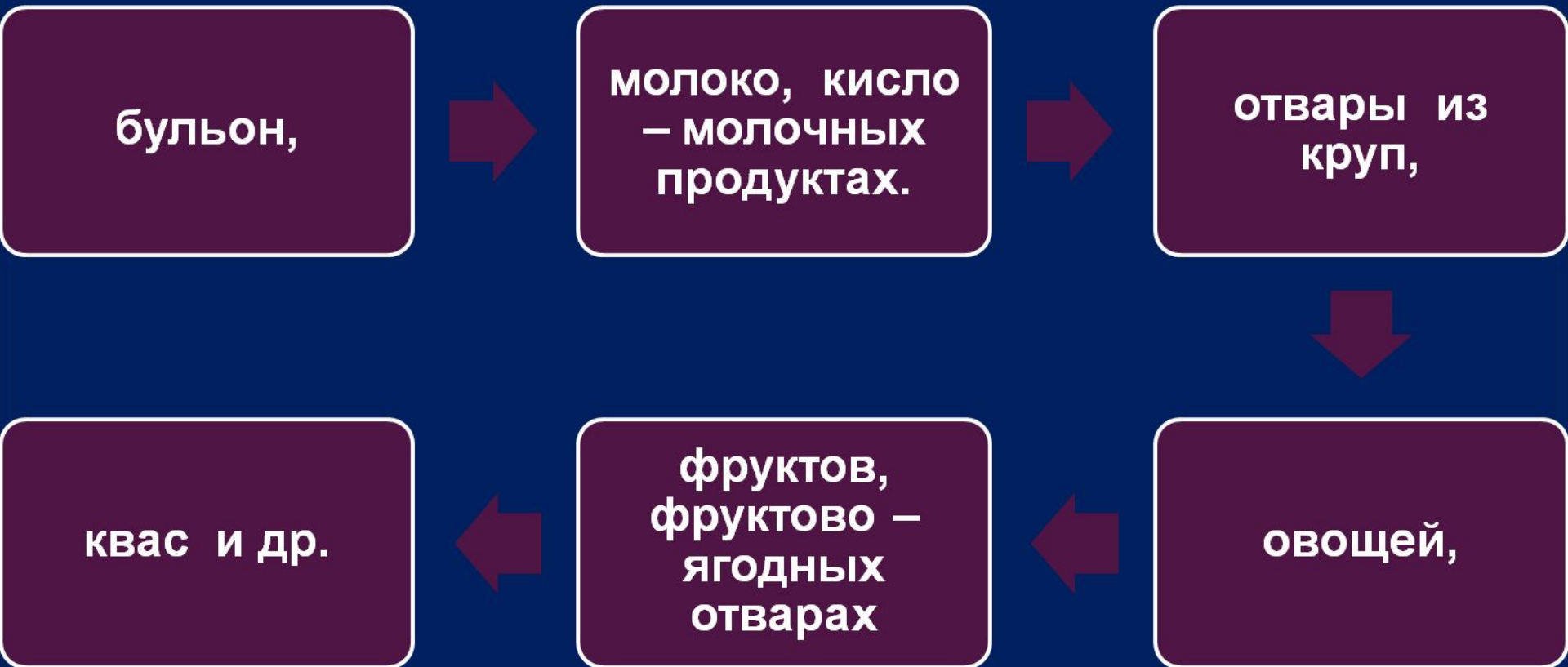
МОЛОКО, КИСЛО  
– МОЛОЧНЫХ  
продуктах.

отвары из  
круп,

квас и др.

фруктов,  
фруктово –  
ягодных  
отварах

овощей,



# Классификация супов

ПО ТЕМПЕРАТУРЕ ПОДАЧИ:

на горячие - (75 \*С) и холодные - (14 \*С).

ПО СПОСОБУ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

бульоны;

заправочные;

супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми;

молочные;

пюреобразные;

прозрачные и гарниры к бульонам;

холодным;

сладкие.





# ГАРНИРЫ

Для гарниров используют разнообразные продукты: овощи, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др

Плотная часть супа содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.



В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют пирожки гренки, расстегаи, пельмени, клецки манные, яйцо, омлет, фрикадельки.

**ПРОЗРАЧНЫЕ БУЛЬОНЫ ПОЛУЧАЮТ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВЕТЛЕНИЯ (ОТТЯГИВАНИЯ) И НАСЫЩЕНИЯ ЭКСТРАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ БУЛЬОНОВ ИЗ ПТИЦЫ, ДИЧИ, РЫБЫ, А ТАКЖЕ КОСТНЫХ. СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЬЕЗОНА СЛЕДУЮЩИЙ:**

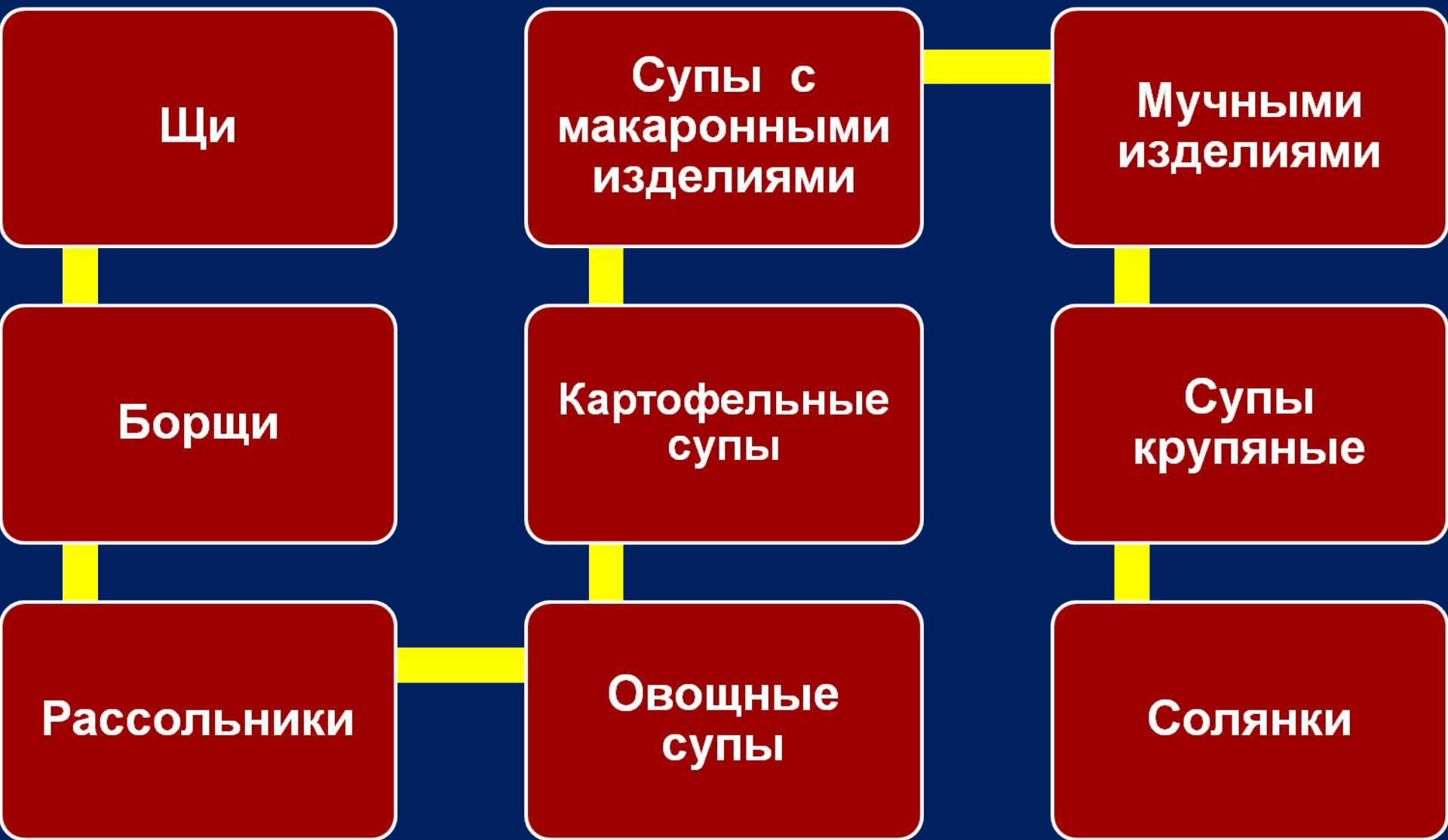
**Сырые яйца  
разводят молоком  
или сливками  
(кипяченными)**

**Добавляют  
сливочное масло.**

**Льезон необходимо  
вводить в суп  
перед подачей.**

**Варят на водяной  
бане при  
температуре 60-70 С  
до загустения.**

# ВИДЫ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ:





Для приготовления  
заправочных супов  
характерно  
использование  
пассерованных  
кореньев и лука.





# Технологический процесс приготовления



**Борщ – в состав которого входит тушеная свекла и пассерованные овощи.**



# ЕГО ПРИГОТАВЛИВАЮТ НА ОСНОВЕ СЛЕДУЮЩИХ БУЛЬОНОВ:

КОСТНОМ



грибном



ИЗ ПТИЦЫ

# БОРЩ ПОДКИСЛЯЮТ С ПОМОЩЬЮ:

уксуса



кваса



капустного  
рассола

# В СОСТАВ БОРЩА ВХОДЯТ:



# УКРАИНСКИЙ БОРЩ ГОТОВЯТ:

1. В кипящий борщ помещают свежую капусту, доводят до кипения

2. Кладут картофель, нарезанный брусочками или дольками, варят 10 – 15 мин

4. Доводят до кипения. Кладут болгарский перец.

3. Закладывают пассерованные на сале овощи и тушеную свеклу.

6. Перед концом варки заправляют чесноком, растертым шпинатом.

5. Заправляют белым соусом. Добавляют специи и варят до готовности.

# ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ПРИГОТАВЛИВАЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

1. Капусту нарезают соломкой, шашками, коренья - соломкой

2. кипящий бульон кладут нарезанную капусту.

3. При закипании бульона закладывают пассерованные коренья, лук.

6. Перед варкой капусту необходимо погрузить в воду на 2 -3 мин. В конце кладут чеснок растертый с солью.

5. Заправляют белой пассеровкой. Варят 5 -10 мин.

4. Варят 20 -25 мин. Кладут специи и пряности.



# РАССОЛЬНИКИ – СУПЫ, В СОСТАВ ВХОДЯТ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ, ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ, ПАССЕРОВАННЫЕ ОВОЩИ.

## Рассольник московский:

Готовят с  
почками,  
потрохами,  
курицей,  
телятиной.

Почки заливают  
водой, доводят  
до кипения,  
кипятят – 5 - 10  
мин.

Воду сливают, почки  
промывают и варят  
до готовности.  
Бульон  
процеживают.

Варят 15 -20 мин.  
Добавляют шпинат,  
щавель. Заправляют  
огуречным рассолом  
и солью. Перед  
подачей лезон.

В кипящий бульон  
добавляют  
пассерованные  
овощи,  
припущенные  
огурцы, лавровый  
лист, перец.

Петрушку и  
сельдерей  
шинкуют и  
пассеруют.  
Добавляют  
соленые огурцы  
(соломка)

# Солянки бывают следующих видов и имеют отличия в приготовлении:

Солянка по – ленинградски – готовится без томата – пюре, используется гусь или утка

Солянка из птицы – используется мясо птицы.

Солянка рыбная - используется мясо рыбы.

Солянка домашняя - с добавлением картофеля

Солянка донская – на основе рыбного бульона, в конце варки добавляют помидоры

# СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОЛЯНКИ СБОРНОЙ:

1. Бульон доводят до кипения

2. Добавляют соленые огурцы и пассерованный в томате – пюре.

4. Добавляют нарезанные варенные мясопродукты

3. Кладут каперсы с рассолом, специи. Варят 5-10 мин.

6. Украшают колечками лимона, сметаной, зеленью.

5. Вливают лимонный сок огуречный рассол. Кладут маслины, соль.

**Овощные супы, приготовленные на отварах из овощей, в которые вливают горячее молоко.**

**Суп из овощей имеет следующий способ приготовления:**

**1. В кипящий бульон кладут капусту и доводят до кипения**

**2. Закладывают пассерованные овощи (морковь, лук, петрушка)**

**3. Варят 10 – 15 мин.**

**5. Кладут специи, пряности. Варят до готовности.**

**4. Добавляют помидоры, вареные грибы, консер. горошек, и остальные овощи.**



# Суп – харчо имеет следующий способ приготовления:

1. Грудинку (баранью, говяжью) нарезают кубики 25 -30 г). Заливают холодной водой.

2. Доводят до кипения. Снимают пену, варят при медленном нагреве до полуготовности.

4. Репчатый лук, нарезанный крошкой, кипятят с жиром, снятым с бульона. Стручковый перец мелко режут.

3. Бульон процеживают. Пассеруют томат – пюре.

5. В процеженный бульон закладывают кусочки мяса, приготовленный рис, репчатый лук. Варят.

6. Кладут пассерованный томат – пюре, перец, ткемали, зелень, соль, толченный чеснок.

7. Варят до готовности. При подаче посыпают зеленью петрушки и кинзы.



# Молочные супы имеют следующие особенности:

Готовят с макаронными изделиями овощами, крупами.

Супы с макаронными изделиями быстро густеют.

Кукурузную и перловую крупы варят в воде, затем откидывают на сито.

Рисовую крупу необходимо предварительно сварить до полуготовности в воде, затем залить горячее молоко.

Вкус супам придают соль и сахар.

При подаче супы поливают растопленным сливочным маслом.

# КОНСОМЕ – ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ.

Для приготовления консоме необходимо взять мясной бульон. Для осветления используют:

Для мясных  
– «мясную  
оттяжку»



Для рыбных  
– «рыбную  
оттяжку»



Взбитый  
белок

Для приготовления «оттяжки» необходимо:

Пропустить  
мясо через  
мясорубку



Добавить  
холодную  
воду, соль.



Оставить в  
холодном  
месте на  
1,5ч



Добавить  
слегка  
взбитые  
белки

# ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОНСОМЕ НЕОБХОДИМО:

1. Взять  
процеженный  
бульон.

2. Перемешать с  
«оттяжкой».  
Ввести  
подпеченный лук  
и коренья.

4. Отстаивать  
бульон в течение  
нескольких  
минут.

3. Проварить 1 –  
1,5 ч при слабом  
кипении.  
Посолить

5. Удалить жир.  
Процедить.

6. Довести до  
кипения.

# СУПЫ ПЮРЕ . Особенности приготовления:

1. Продукты варят до полной готовности, затем протирают

2. Супы заправляют белым соусом

3. Для повышения питательной ценности блюда заправляют льезоном.

4. Часть продуктов можно не протирать, а добавлять в суп как гарнир.

5. Крупы перед варкой необходимо измельчить.  
В супы из бобовых белый соус не добавляется

# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ, приготавливают на основе:



## К ХОЛОДНЫМ СУПАМ ОТНОСЯТ:





# Ботвинья готовится следующим образом:

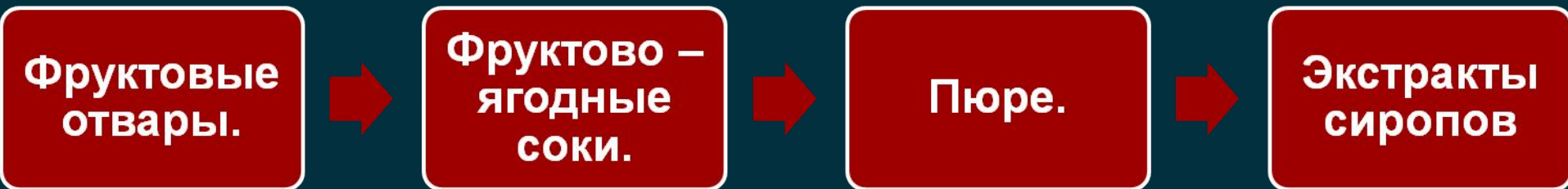
1. Припустить шпинат и щавель до готовности отдельно друг от друга.

2. Протереть через сито.

3. Положить в квас овощи, салат, свежие огурцы, соль, сахар, лимонную кислоту, зеленый лук, хрен (корень), укроп.

4. При подаче в тарелку кладется кусочек вареной рыбы осетровых пород. Посыпать зеленью.

# ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЛАДКИХ СУПОВ ИСПОЛЬЗУЮТ:



**Жидкой основой сладких супов являются:**



# Суп из кураги, способ приготовления:

1. Залить курагу водой и оставить на 2 ч. до набухания.

Варить до полной готовности 20 – 30 мин. Положить сахар, лимонную кислоту, гарнир.

При непрерывном помешивании влить разведенный крахмал. Проварить.

## Существуют следующие требования к качеству супов:

Готовые супы хранят не более 2 - 3 часа

Супы заправленные льезоном, хранят при температуре 60 - 65 С

Хранить супы можно при температуре 2 +/- 4С не более 18 часов

Горячие супы могут находиться на водяной бане 2 - 3 ч

# Холодный томатный суп со специями

- 1,2 кг спелых мясистых помидоров
- 2 ст. л. оливкового масла;
- пара щепоток сахара;
- 2 средние луковицы;
- 1/2 ч. л. молотого кориандра;
- 1/4 ч. л. молотой зиры;
- 1/4 ч. л. порошка чили (если не любите острое, можете уменьшить количество);
- 500 мл куриного или овощного бульона;



на 6 порций:



# Технология приготовления



Каждый помидор  
разрезаем на 4 части,  
вырезаем  
плодоножку.





# Технология приготовления



Кладем томаты на противень, сбрызгиваем оливковым маслом и посыпаем сахаром.



# Технология приготовления

Ставим противень в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем, пока края помидоров не начнут сморщиваться, около 30 минут.

С готовых помидоров снимаем кожицу.



**Мелко рубим лук. В кастрюле разогреваем 1 ст. л. раст. масла, кладем лук и жарим, помешивая, около 4 минут. Затем добавляем специи и жарим, помешивая, еще около 1 минуты.**

**Добавляем помидоры со всеми выделившимися из них соками и перемешиваем.**

## **Технология приготовления**





**При помощи блендера  
пюрируем суп до  
однородного  
состояния.**

**Даем остыть до  
комнатной  
температуры, затем  
ставим в  
холодильник и  
полностью остужаем.**

## **Технология приготовления**





**Вливаем бульон.**

**На сильном огне доводим будущий суп до кипения, затем уменьшаем огонь до среднего и варим около 10 минут.**



**Технология приготовления**



# Технология приготовления

При подаче кладем в каждую миску по 1 ч. л. сметаны или натурального йогурта.



# Томатный суп с курицей и зеленой фасолью

На 6 порций:

- 2 куриных филе - 400 г;
- 2 зубчика чеснока;
- 1 крупная луковица;
- 800 г томатов в собственном соку;
- 1 л куриного бульона;
- 1 ч. л. сухого базилика;
- 1/2 ч. л. сухого орегано;
- 200 г стручковой фасоли;
- соль и перец по вкусу.



время приготовления: 1ч



# Технология приготовления

Мелко рубим лук и чеснок. Куриное филе нарезаем на небольшие кусочки.

В сковороде разогреваем 1 ст. л. растит. масла.

Кладем лук и жарим, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Добавляем

чеснок и жарим еще 1

минуту. Кладем в

сковороду курятину и

жарим, помешивая, пока

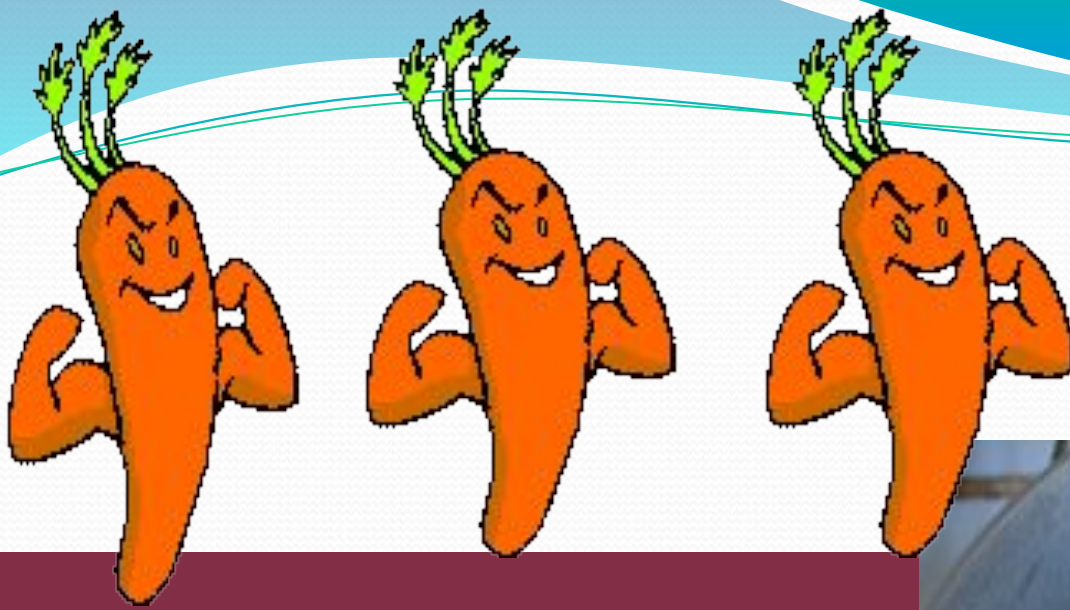
она не станет матовой,

около 3 - 4 минут.





# Технология приготовления

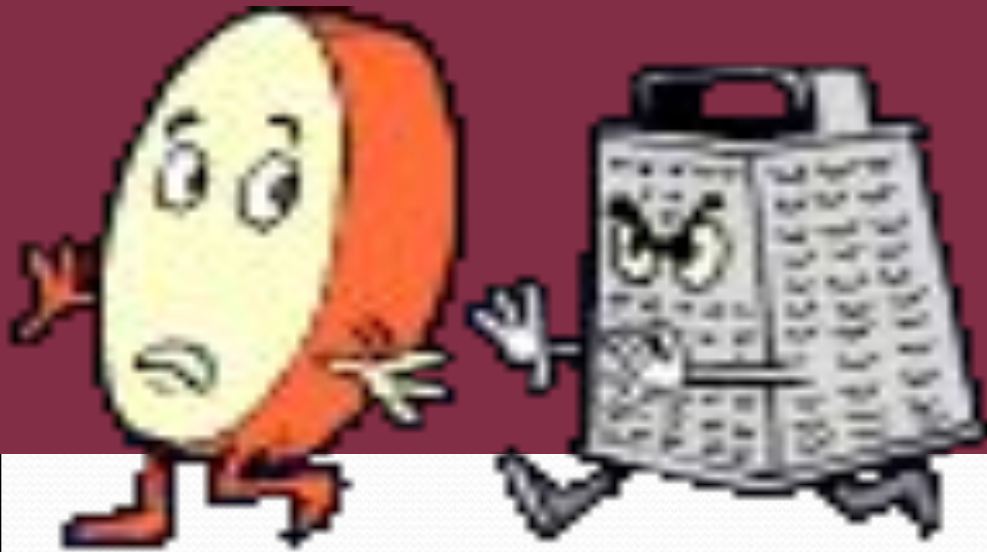


Перекладываем содержимое сковороды в кастрюлю, туда же вливаем бульон, кладем сухие травы, соль и раздавленные томаты вместе соком.



Доводим суп до кипения и варим на небольшом огне около 30 минут.

Пока варится суп, мелко нарезаем фасоль.



## Технология приготовления





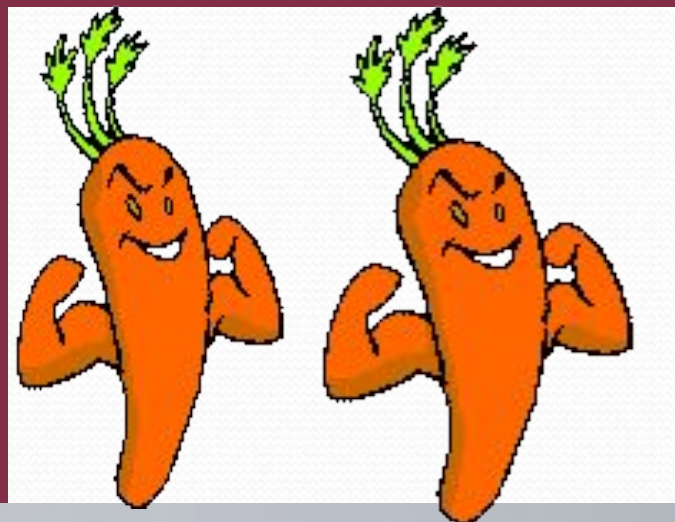
# Технология приготовления

Кладем фасоль в кастрюлю и варим еще 10 минут.  
Снимаем с плиты и подаем.



# Фасолевый суп с курицей

- 400 г куриного филе;
- 75 г вермишели;
- 1 ст. л. раст. масла;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 луковица; 1 морковь;
- 2 ст. л. томатной пасты;
- 250 г замороженной зеленой фасоли; 400 г консервированной белой фасоли;
- 2 литра куриного бульона;
- зелень петрушки;
- соль, перец по вкусу.





**Филе нарезаем на кубики со стороной 2 см и обжариваем в кастрюле на раст. масле до золотистого цвета, примерно 5 - 6 минут.**

**Перекладываем на тарелку.**



## **Технология приготовления**



Лук, морковь и сельдерей нарезаем мелкими кубиками и обжариваем в той же кастрюле до мягкости. Добавляем стручковую фасоль и жарим 2 минуты.

## Технология приготовления



**Кладем томатную пасту и жарим, помешивая, еще 3 минуты.**

**Вливаем горячий бульон и даем закипеть. Кладем в суп курятину и белую фасоль, солим по вкусу, варим на среднем огне 10 минут. За 3 минуты до готовности добавляем вермишель.**

## **Технология приготовления**





**Выключаем огонь,  
кладем в суп  
нарубленную  
петрушку, накрываем  
крышкой и даем  
настояться 10 минут.  
Подаем.**

## **Технология приготовления**





**4 крупных окорочка;**  
**2, 5 литра куриного бульона;**  
**500 мл белого сухого вина или**  
**воды;**  
**2 крупных стебля сельдерея;**  
**1 крупная морковь;**  
**2 крупных зуб. чеснока;**  
**4 - 5 крупных стебля порея**  
**(белая и светло - зеленая часть);**  
**12 черносливин без косточки;**  
**100 г сухой перловой крупы;**  
**рубленая петрушка для подачи,**  
**соль и перец по вкусу.**

# **Густая похлебка с курицей и пореем**



В большой кастрюле  
разогреваем  
растительное масло.  
До золотисто-  
коричневого цвета  
обжариваем куски  
курицы с обеих  
сторон, по 8 минут  
на партию.

# Технология приготовлени я



**В кастрюлю вливаем бульон, вино или воду, кладем целую морковь, надрезанный чеснок и разрезанные пополам поперек стебли сельдерея. Хорошо размешиваем, чтобы растворились все коричневые комочки, которые остались после жарки курицы. Доводим до кипения и возвращаем в кастрюлю курятину. Солим по вкусу.**

## **Технология приготовления**



Уменьшаем огонь,  
накрываем  
кастрюлю крышкой и  
варим около  
40 минут, пока  
морковь не  
приготовится.  
Вынимаем из  
кастрюли курицу и  
овоци, даем немного  
остыть.  
Порей тонко  
нарезаем.

## Технология приготовления





Кладем в бульон.  
Туда же отправляем  
чернослив и  
перловку.  
Варим 40 минут.

Тем временем  
нарезаем кубиками  
морковь и  
сельдерей.



## Технология приготовления



С курицы снимаем  
мясо и разбираем  
руками на кусочки.  
Добавляем овощи и  
курятину в суп,  
прогреваем и  
подаем.



## Технология приготовления



**Минестроне - это итальянский овощной суп. Время приготовления: 1 час.**

- 1 средняя красная луковица;**
- 2 средних моркови;**
- 1 крупный стебель сельдерея;**
- 1/8 ч. л. острого красного перца;**
- 1 ч. л. нарубленного свежего розмарина (или 1/2 ч. л. сухого); 450 г томатов в собственном соку;**
- 1 крупная картофелина;**
- 1 средний цуккини (около 200 - 250 г);**

# **Минестроне**



# Технология приготовления

400 г консервированной фасоли;

200 г стручковой фасоли;

100 г сухой короткой пасты;

1 зубчик чеснока;

тертый пармезан и тонко нарезанный базилик для подачи;

соль по вкусу;

Лук, морковь и сельдерей рубим не очень мелко.





**Картофель и цуккини нарезаем кубиками. С фасоли сливаем жидкость, промываем и даем стечь. Стручковую фасоль нарезаем на небольшие кусочки. В кастрюле на огне чуть ниже среднего разогреваем 1 ст.л. оливкового масла. Кладем лук, морковь и сельдерей, добавляем розмарин, острый перец, 1,5 ч. л. Соли и 0,25 ч. л. черного молотого перца. Жарим, помешивая, пока лук не начнет становиться золотистым, около 5-8 минут**

## **Технология приготовления**



**Добавляем размятые  
томаты вместе с  
соком.**

**Готовим около  
1 минуты, пока  
жидкость слегка не  
уварится.**



## **Технология приготовления**



**Добавляем  
картофель, цуккини,  
консервированную  
фасоль.**

**Вливаем 1,7 литра  
воды или бульона  
(овощного или  
куриного), доводим  
до кипения.**

**Добавляем зеленую  
фасоль. Убавляем  
огонь и варим суп,  
пока овощи не станут  
мягкими.**

## **Технология приготовления**



# Технология приготовления

Примерно за 10 минут до готовности овощей добавляем пасту.

Выключаем огонь, добавляем в суп натертый чеснок и тонко нарезанный базилик по вкусу. Перемешиваем и даем постоять под крышкой около 5 минут.

Подаем с тертым пармезаном.





на 8 порций:

800 г свиного окорока;

350 г свиного фарша;

1 средняя луковица;

1 средний острый перчик;

1 ст. л. порошка чили;

2 ч. л. молотой зиры (кумина)

1 ч. л. сушеного орегано;

800г томатов в собственном соку;

1 ст. л. кукурузной муки;

1 палочка корицы;

3 лавровых листа;

# Чили из свинины кусочками



**банка (400 г) консервированной красной фасоли (можно использовать другую фасоль);  
добавки по вкусу - у меня авокадо, красный лук и томаты, можно добавить сметану, тертый сыр или консервированные перцы чили.**

**Мясо нарезаем на небольшие кусочки. Обжариваем в 3 партии на сильном огне, постоянно помешивая, около 5 минут на партию. Перекладываем на тарелку.**

## **Технология триготовления**





**Лук мелко рубим.**

**Мелко нарезаем  
перчик чили.**



**Технология  
приготовления**





**В тот же сотейник, где жарилось мясо, кладем фарш и жарим, помешивая, пока он не потеряет розовый цвет, около 2-3 минут.**

**Добавляем лук и нарубленный чили, солим и перчим.**

**Жарим, пока фарш не зарумянится, около 5 минут.**



## **Технология приготовления**





# Технология приготовления

Возвращаем в сотейник кусочки мяса, кладем молотый чили, зиру и орегано. Хорошо перемешиваем.

Добавляем размятые томаты вместе с соком, кладем кукурузную муку, лавровый лист и палочку корицы, вливаем 400 мл воды



# Технология приготовления

Перемешиваем, доводим до кипения на сильном огне, затем уменьшаем огонь до минимума и тушим чили до мягкости мяса, около 40 - 50 минут (пробуйте мясо - возможно, времени понадобится чуть больше).

Когда мясо станет мягким, вынимаем лавровый лист и корицу, кладем фасол



# Технология приготовления



**Перемешиваем,  
прогреваем в течение  
пары минут, выключаем  
плиту.**

**Подаем с добавками на  
выбор.**





# Простой гороховый суп с ветчиной

Время приготовления:  
40 минут.

На 6 порций:

400 г колотого гороха,  
предварительно  
замоченного на 2-3  
часа

2 средних моркови

1 крупный стебель  
сельдерея

1 крупная луковица





# Технология приготовления



2 крупных картофелины;  
300 г копчено - вареной  
ветчины;  
1,3 л куриного бульона;  
соль и перец по вкусу;  
небольшой пучок  
смешанной зелени  
(укроп, петрушка,  
базилик).

Горох промываем.

**Кладем в кастрюлю и заливаем бульоном. Солим. Доводим до кипения на сильном огне, затем уменьшаем пламя и варим горох под крышкой до мягкости, около 30-40 минут.**

**Пока варится горох, лук, морковь и сельдерей рубим не очень мелко.**

## **Технология приготовления**



**В сковороде на среднем огне разогреваем 2 ст. л. Растительного масла. Кладем овощи и жарим, помешивая, около 4-5 минут. Убираем с огня.**





**Картофель и ветчину  
нарезаем кубиками.**

**Через 15 минут после  
начала варки гороха  
кладем картофель в  
кастрюлю.**

**За 5 минут до  
готовности гороха  
кладем в кастрюлю  
обжаренные овощи и  
ветчину.**

**В готовый суп кладем  
мелко нарубленную  
зелень и даем постоять  
под крышкой 5 минут.**





# Куриный суп с цуккини и шампиньонами

**Время приготовления:**

**1 час 5 минут. на 6 порций:**

**400 г мяса готовой курицы  
(отварной или запеченной);**

**1,5 л куриного бульона;**

**2 крупных стебля  
сельдерея;**

**2 средних моркови;**

**1 крупная луковица;**

**3 ст. л. муки.**



**100 г сухого коричневого риса;**

**1 небольшой кабачок цуккини (около 200 грамм);**

**200 г шампиньонов;**

**250 мл нежирных сливок;**

**соль и перец по вкусу.**



**Морковь, лук и сельдерей нарезаем кубиками.**

**В кастрюле разогреваем 2 ст. л. растительного масла. Кладем нарезанные овощи и жарим, помешивая, до мягкости, около 10 минут.**

**Посыпаем овощи мукой и жарим, помешивая, еще 3 минуты.**

## **Технология приготовления**



**Вливаем в кастрюлю бульон, кладем рис и соль по вкусу, варим до готовности риса, около 40 минут.**

**Пока варится рис, шампиньоны нарезаем ломтиками, а цуккини – средними кубиками.**

## **Технология приготовления**





Обжариваем,  
помешивая, на  
среднем огне до  
золотистого цвета,  
около 5 минут.  
Когда рис будет  
готов, кладем в суп  
нарезанную на  
кусочки курятину,  
обжаренные грибы и  
кабачок.



## Технология приготовления



# Технология приготовления

Вливаем сливки,  
доводим до кипения  
и варим в течение  
5 минут.  
Подаем.



# Густой куриный суп со сливками

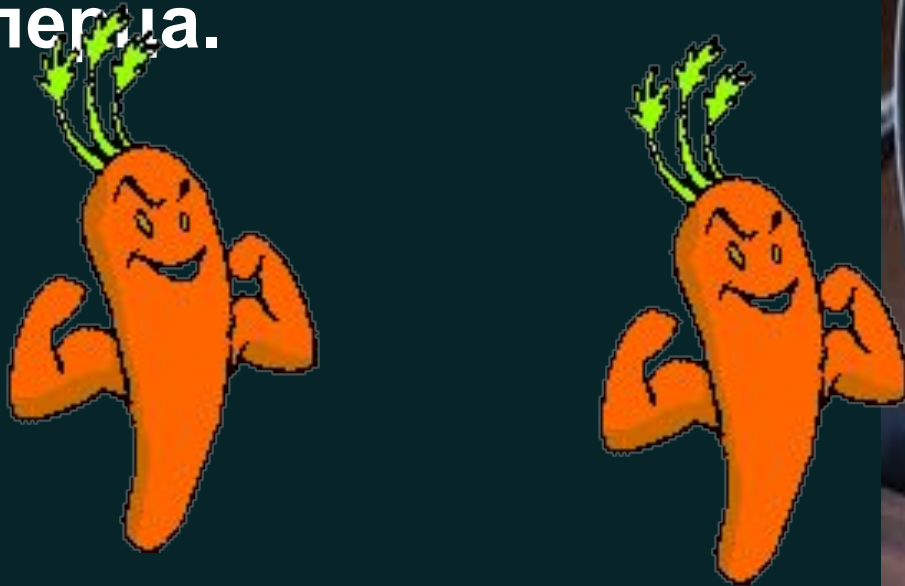
целая курица (1500-1700 г);  
2 средних моркови;  
2 средних луковицы;  
пучок стеблей петрушки  
(листья не нужны);  
10 горошин черного  
перца;  
3 литра воды;  
50 г сливочного масла  
2 ст. л. муки; 3 средних  
картофелины; 2 - 3 мал.  
репки; 150 мл жирных  
сливок (20 - 33%).





Курицу кладем в большую кастрюлю грудкой вниз. Туда же отправляем разрезанные пополам 1 луковицу и 1 морковь, стебли петрушки и горошины перца.

## Технология приготовления



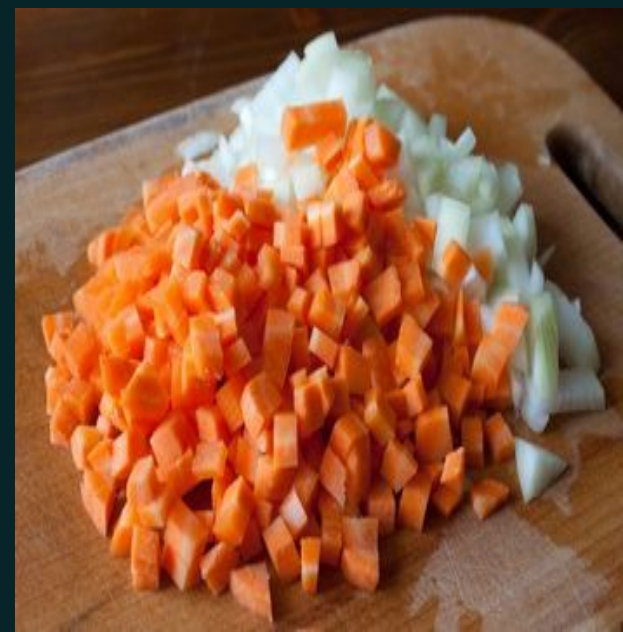


**Наливаем 3 литра воды, ставим кастрюлю на огонь, доводим до кипения, уменьшаем пламя практически до минимума и варим около часа.**

**Готовую курицу вынимаем из бульона и остужаем так, чтобы ее можно было брать руками.**

**Бульон процеживаем, переливаем в кастрюлю поменьше и снова ставим на огонь. Кипятим около 10-15 минут для большей глубины вкуса.**

**Морковь и лук нарезаем кубиками.**



**Картофель и репку  
нарезаем на кубики со  
стороной около 1-1,5 см.  
В большой кастрюле  
растапливаем сливочное  
масло. Жарим лук и  
морковь около 5 минут,  
пока лук не станет  
полупрозрачным.  
Добавляем муку и  
жарим, помешивая, еще  
1 минуту.**



**Вливаем в кастрюлю горячий бульон, добавляем репку и картофель. Варим около 10 минут, пока овощи не станут мягкими.**

**С остывшей курицы снимаем мясо, кости и кожу выбрасываем.**

## **Технология приготовления**



Когда овощи сварятся, кладем в суп разобранную на кусочки курицу и вливаем сливки. Прогреваем пару минут.

Разливаем суп по тарелкам и посыпаем рубленым укропом.

## Технология приготовления





# Грибной суп с

Время приготовления: 1 час,  
на 6 порций:

Для супа:

400 г шампиньонов;

2 большие картофелины;

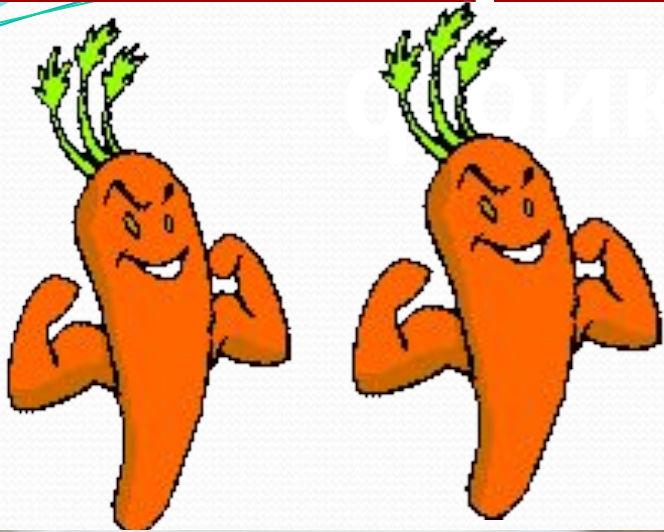
1 морковь;

1 луковица;

несколько перьев  
зеленого лука;

сметана для заправки (по  
желанию);

соль и перец по вкусу.



**Для фрикаделек:**  
200 г свиного фарша;  
25 г соленых  
очищенных фисташек;  
2 зубчика чеснока;  
пара веточек  
петрушки;  
1 яйцо;  
соль и перец по  
вкусу.

# Технология приготовления



**Фисташки, чеснок и петрушку мелко рубим, смешиваем с фаршем и яйцом, солим и перчим по вкусу.**

**Полученный фарш ставим в холодильник на 10 минут.**



# **Технология приготовления**





# Технология приготовления

Грибы нарезаем  
пластинками.



Лук режем  
полукольцами, а  
морковь и картофель -  
брусочками.





**Достаем из  
холодильника фарш,  
делим его на  
18 частей и катаем  
маленькие  
фрикадельки.  
Обжариваем их в  
кастрюле на  
небольшом  
количестве  
растительного масла  
до золотистого  
цвета.**

# **Технология приготовления**



**Снимаем на блюдо  
и оставляем в  
сторону.**

**В той же кастрюле,  
где жарились  
фрикадельки, в  
течение 6 минут  
обжариваем лук и  
морковь.**

# **Технология приготовления**



**Затем добавляем грибы и готовим еще 5 минут.**

**Добавляем в кастрюлю к овощам 1,5 л горячей воды, кладем картофель, доводим до кипения. Солим, перчим, уменьшаем огонь, накрываем крышкой и готовим 10-15 минут, почти до полной готовности картофеля.**

## **Технология приготовления**





**Затем добавляем в суп фрикадельки, прогреваем в течение 5 минут.**

**При подаче посыпаем его мелко нарезанным зеленым луком и заправляем сметаной.**

# **Технология приготовления**





**1 крупное индюшиное  
крыло;  
1 крупный стебель  
сельдерея;  
1 средняя морковь;  
1 небольшая луковица;  
2 лавровых листа; соль  
1 крупный лук порей  
200 г корневого  
сельдерея; 200 г  
картофеля (3 - 4 штуки)  
1 стакан отваренного  
риса.**

# **Рисовый суп из индейки**



**Кладем в кастрюлю индюшиное крыло, крупно нарезанную морковь и стебель сельдерея, лавровый лист и надрезанную накрест луковицу. Заливаем 1,5 л воды, солим. Ставим на огонь, доводим до кипения. Убавляем пламя до минимума и варим бульон около 1,5 часов, пока мясо не начнет отставать от костей**

## **Технология приготовления**





## Технология приготовления

Пока варится бульон,  
нарезаем кольцами  
порей.

Картофель и  
сельдерей нарезаем  
кубиками.





**Обжариваем овощи  
на растительном  
масле около 5-7  
минут.**

**Вынимаем готовое  
мясо из бульона,  
даем немного остыть  
и нарезаем на  
небольшие кусочки.  
Лук, морковь и  
сельдерей из  
бульона  
выбрасываем.**





**Кладем в бульон  
овоци и варим до  
готовности.  
Добавляем индейку  
и рис, прогреваем  
в течение 2-3  
минут.**

**Подаем.**



# **Технология приготовления**



**1 индюшиное крыло  
или 300 г свиных  
ребрышек для  
бульона;**

**1 крупная морковь;**

**200 г корня сельдерея;**

**1 сладкий перец  
любого цвета;**

**1 крупная луковица;**

**2 картофелины;**

**соль по вкусу.**

# **Суп с фрикадельками из индейки**



# Технология приготовления

Для фрикаделек:

500 г индюшиного фарша;

1 средняя луковица;

1 яйцо;

соль и перец по вкусу.

Крыло кладем в кастрюлю вместе с лавровым листом и 10 горошинами черного перца и заливаем 2 л холодной воды.

Ставим на огонь, доводим до кипения и варим около 30-40 минут.





## Технология приготовления

Тем временем нарезаем  
морковь и сельдерей  
соломкой.

Лук и перец нарезаем  
средними кубиками.





# Технология приготовления



Готовим фрикадельки.  
Смешиваем в миске фарш,  
мелко нарезанную  
луковицу и яйцо.  
Солим и перчим по вкусу.  
Скатываем из фарша  
небольшие фрикадельки  
одинакового размера.



После 30 минут варки  
кладем в кастрюлю  
морковь и сельдерей.  
Варим 10 минут, затем  
кладем лук и перец.  
Солим.

Вынимаем из бульона  
крыло и кладем  
фрикадельки и  
нарезанный кубиками  
картофель. Варим 20  
минут и выключаем  
огонь.

При подаче посыпаем  
рубленой зеленью.

## Технология приготовления



**1 крупное индюшиное  
крыло;**  
**1 крупный стебель  
сельдерея;**  
**1 средняя морковь;**  
**1 небольшая луковица;**  
**2 лавровых листа; соль**  
**1 крупный лук порей;**  
**200 г корневого  
сельдерея;**  
**200 г картофеля (3 - 4  
штуки);**  
**1 стакан отваренного  
риса.**

# **Рисовый суп из индейки**



**Кладем в кастрюлю индюшиное крыло, крупно нарезанную морковь и стебель сельдерея, лавровый лист и надрезанную накрест луковицу. Заливаем 1,5 л воды, солим. Ставим на огонь, доводим до кипения. Убавляем пламя до минимума и варим бульон около 1,5 часов, пока мясо не начнет отставать от костей.**

## **Технология приготовления**





# Технология приготовления



Пока варится бульон,  
нарезаем кольцами  
порей.

Картофель и  
сельдерей нарезаем  
кубиками.



**Обжариваем овощи на растительном масле около 5-7 минут.**

**Вынимаем готовое мясо из бульона, даем немного остыть и нарезаем на небольшие кусочки. Лук, морковь и сельдерей из бульона выбрасываем.**



Кладем в бульон  
овоци и варим до  
готовности.  
Добавляем индейку  
и рис, прогреваем в  
течение 2 - 3 минут.  
Подаем.



## Технология приготовления





500 г бараньей шеи;  
4 моркови;  
2 крупных луковицы;  
4 крупных стебля  
сельдерея;  
2,5 литра мясного или  
куриного бульона;  
200 г сухой перловки;  
2 лавровых листа;  
соль и перец по  
вкусу;  
нарубленная зелень  
петрушки по вкусу

## Перловый суп с бараниной





**Мясо заливаем 1,5 л холодной воды, кладем соль и лавровый лист, доводим до кипения и варим до готовности, около 30 минут. Вынимаем мясо из бульона, даем немного остыть и нарезаем кубиками. Бульон оставляем.**

## **Технология приготовления**



**Лук, морковь и сельдерей нарезаем средними кубиками и обжариваем в кастрюле на растительном масле в течение 10 минут.**

## **Технология приготовления**



**Вливаем в кастрюлю горячий куриный бульон и 1 литр бульона от варки мяса, сыплем промытую перловку, кладем мясо и доводим до кипения.**

**Солим по вкусу, уменьшаем огонь до уровня чуть ниже среднего и варим до готовности перловки, около 30-40 минут.**

**Готовый суп разливаем по тарелкам и подаем, посыпав нарубленной петрушкой.**

## **Технология приготовления**



# Острый мясной суп с фасолью

600 г говядины (грудинку);  
2 крупных сладких перца;  
2 средних луковицы;  
2 - 3 острых перчика  
200 г корневого сельдерея;  
1 ст. л. муки;  
400 г красной  
консервированной фасоли;  
2,5 л горячего мясного или  
куриного бульона;  
соль и перец по вкусу;  
растительное масло для  
жарки.







**Мясо нарезаем кубиками со стороной 2 см.  
Лук мелко рубим.**





**Сладкий перец  
нарезаем на кубики со  
стороной 1 см, острый  
перец мелко рубим.  
Сельдерей нарезаем  
кубиками со стороной  
1 см**





**Обжариваем лук до полупрозрачности и мягкости, около 6 минут. Добавляем перцы и сельдерей. Жарим 5 минут.**

**Отдельно на раст. масле в несколько партий обжигаем мясо, по 5-7 минут на партию.**



**Добавляем мясо к овощам, добавляем муку и жарим, постоянно помешивая, около 2 минут.**

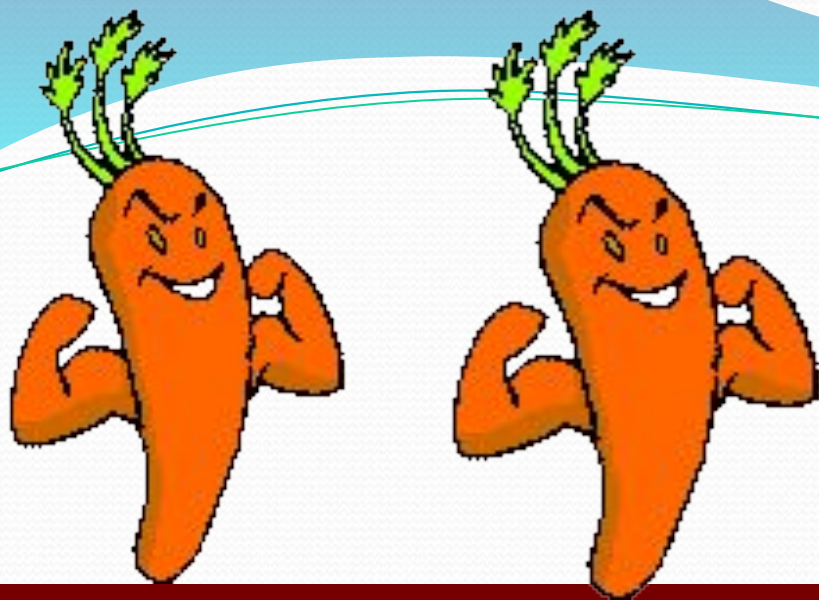
**Перекладываем в кастрюлю, вливаем бульон, солим по вкусу и доводим на сильном огне до кипения.**

**Уменьшаем огонь до минимума и варим под крышкой около 1,5 часов, пока мясо не станет мягким.**

# **Технология приготовления**







# Технология приготовления

Добавляем фасоль (жидкость слить) и прогреваем в течение 10 минут.

Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.







# Правила безопасной работы



- С колющими и режущими инструментами



- С горячими жидкостями



- С электронагревательными приборами