



Обед - это просто!

**Готовим вместе первое
блюдо**

Автор: Петрова Ольга Николаевна
Преподаватель школы №123
Город Санкт-Петербург

Приготовим вместе:

- Щи простые



- Суп пюре



- Суп с фрикадельками



- Гороховый суп



Суп с фрикадельками



Для работы понадобится



- Это довольно легкий суп, который не перегружен жирами, он очень подойдет в зимнюю пору или в качестве разгрузки.
- Ингредиенты:
- Картофель – 2шт.
- Морковь – 1шт.
- Лук – 2шт.
- Мясо – 150гр.
- Рис – 4ст.ложки.
- Гвоздика, лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление:

1 - этап



- Картофель порезать, залить холодной водой, добавить тертую и резаную морковь, добавить целую луковицу, воткнув в ее несколько гвоздик. Когда вода закипит, добавить промытый рис, все посолить и варить до готовности.

2 – этап приготовления



- Тем временем мясо и лук пропустить через мясорубку, посолить, хорошо вымесить.

3 – этап приготовления



- Сделать из фарша небольшие шарики, размером с грецкий орех. Когда суп будет почти готов, бросить эти мясные шарики в воду, варить еще минут 5.

**Подавать суп горячим.
Приятного аппетита!**

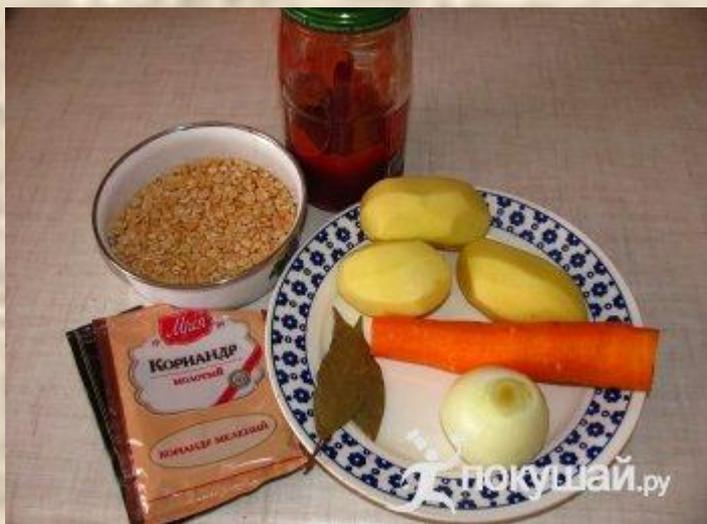


Постный гороховый суп



Приготовление:

- Несмотря на тот факт, что этот суп постный, он очень вкусный, попробуйте, приготовьте и вы сами в этом убедитесь.
- Ингредиенты:
- Горох – 100гр.
- Картофель – 3шт.
- лист, соль, кориандр, Морковь – 1шт.
- Лук – 1шт.
- Томатный соус – 1ст.ложка.
- Перец, лавровый чеснок – по вкусу.



Приготовление:



- Замоченный горох промыть, поставить вариться.



- Когда горох будет почти готов, добавить картофель.

2 – этап приготовления



- Тем временем поджарить лук, морковь, добавить порезанный чеснок.



- Добавить томатный соус, все перемешать, посолить.

Заключительный этап



- Добавить овощи в суп, помешать, суп посолить, варить еще 10 минут.

Подавать суп горячим, можно с гренками.



Щи постные

- Постные щи ничем не хуже тех, что готовятся на мясном бульоне. Они сытные, аппетитные и очень полезные.



Нам понадобится



- Ингредиенты (на три литра):
- картошка - 4 шт.
- капуста- 500 граммов
- луковица
- перец
- два зубч. чеснока
- морковь
- перец и соль
- зелень
- два помидора
- лавр. лист

Приготовление:

- Капусту пошинковать, почистить и порезать картошку.
- . Вскипятить воду, посолить, добавить картошку с капустой, перец, лаврушку. Варить 20 минут.



2 – этап приготовления

- Обжарить тертую морковь, порезанный лук.
- Мелко нарезать перец, добавить к обжарке, прожарить все 5 минут.



3 – этап приготовления

- Помидоры опустить в кипяток, сделать сверху надрезы.
- Снять с помидоров кожицу.



4 – этап приготовления

- Порезать их и добавить к обжарке, тушить 10 минут.
- Все овощи положить в суп, добавить натертый чеснок, варить 10 минут. Подать с зеленью.



Куриный крем-суп с миндалем

- Этот необыкновенно нежный супчик просто не может не понравиться, особенно если сделать его в соответствии с этим рецептом.



Приготовление:

- **Ингредиенты:**

- **400 грамм картофеля**
- **чеснок - зубчик**
- **20 гр. миндаля**
- **слив. масло - 30 грамм**
- **150 грамм лука**
- **грудки куриные - 350 гр.**
- **2/3 ст. сливок**
- **соль, кориандр**

- Отварить курицу, в бульон положить картофель. Когда будет готов - измельчить вместе с мясом в блендере. Снова сложить в кастрюлю.
- **В отдельной емкости растопить масло, посыпать миндаль, чеснок, лук, потушить. Эту смесь также измельчить, смешать с кориандром и сливками. Положить все в бульон, прогреть.**

Суп пюре с копченой горбушей



Приготовление:

- Очень своеобразный, но вкусный суп с овощами и острой копченой рыбой.
- Ингредиенты:
 - салат кочанный - 200 гр.
 - копченая горбуша - 100 гр
 - мука - 2 ст. лож.
 - масло слив. - 25 гр.
 - бульон овощной - 500 мл.
 - луковица
 - зелень
 - мукатн. Орех
 - перец, соль
- Порезанную луковицу обжарить с мукой, затем добавить салат, также обжарить. Смесь положить в бульон, прокипятить, добавить приправы по рецепту. Взбить в блендере. Рыбу порезать, смешать с укропом, добавить в суп.

Суп пюре из шампиньонов

- Ароматный супчик, который сочетает грибную свежесть, питательность картофеля и мягкость сливок.



Приготовление:

- **Ингредиенты:**
 - картофель – 600 гр.
 - лук – 2 шт.
 - грибы – 300 гр.
 - пол-литра сливок (лучше 20%)
 - перец, соль
- Картофель отварить, лук и грибы обжарить, мелко порезав. Эту смесь перемешать с картофелем и измельчить (лучше в блендере). Переложить пюре в кастрюлю, долить сливки, добавить перец, соль, прокипятить одну минуту.
- Суп пюре из шампиньонов может получиться более острым, если добавить две дольки чеснока и измельченные грецкие орехи.