



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 *C) и холодные - (14 *C).

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:

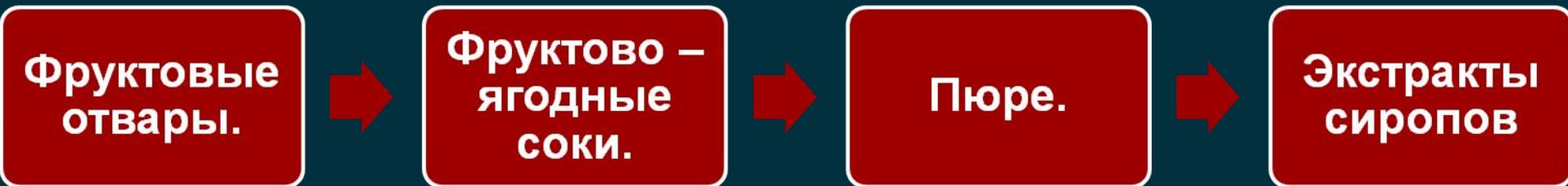
1. Припустить шпинат и щавель до готовности отдельно друг от друга.

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

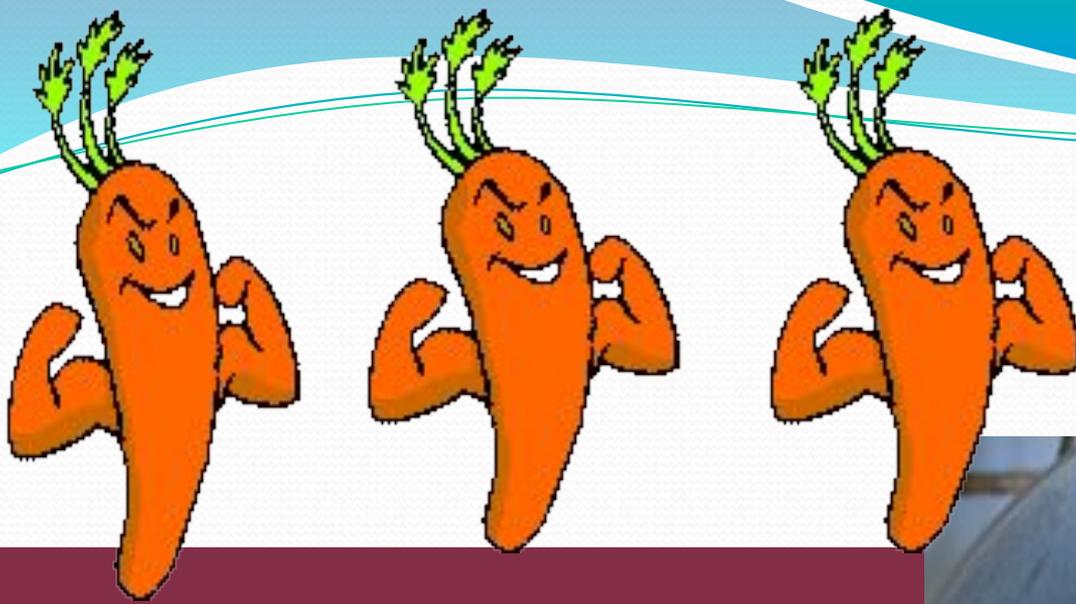
сковороду курятину и

жарим, помешивая, пока

она не станет матовой, около 3 - 4 минут.



Технология приготовления

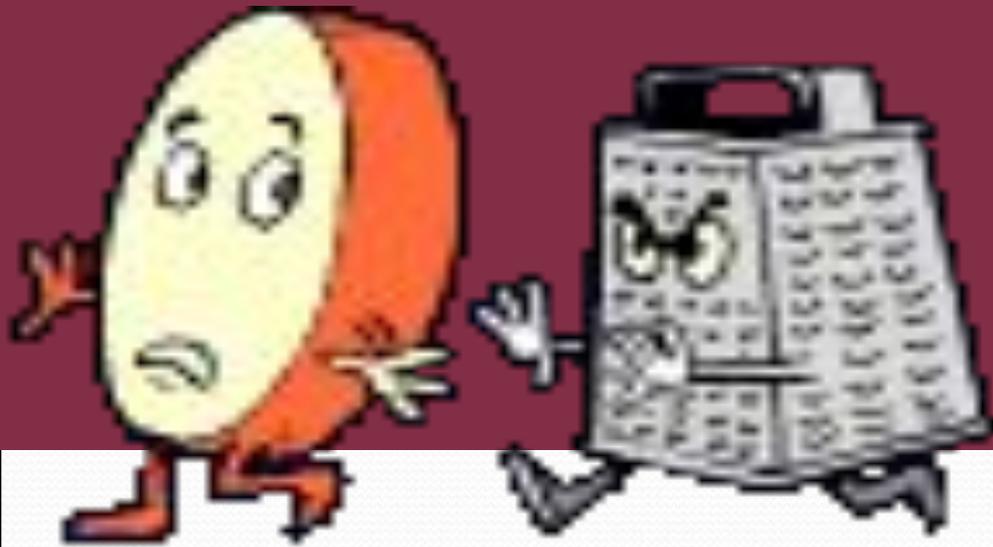


Перекладываем содержимое сковороды в кастрюлю, туда же вливаем бульон, кладем сухие травы, соль и раздавленные томаты вместе соком.



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

Пока варится суп, мелко нарезаем фасоль.



Технология приготовления



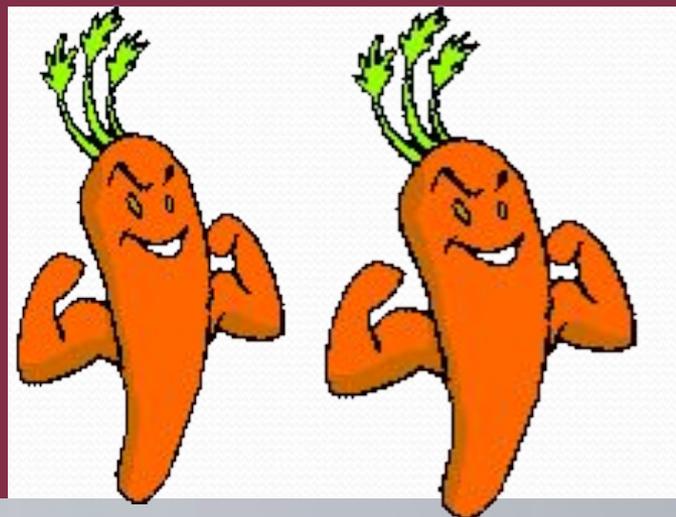
Технология приготовления

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;

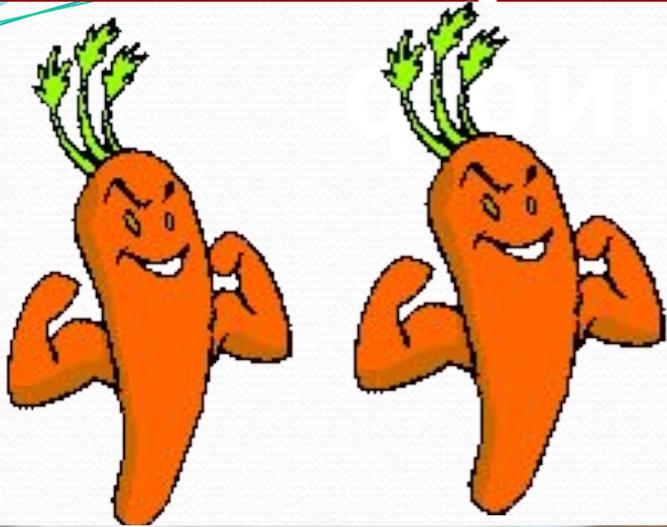
1 морковь;

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.



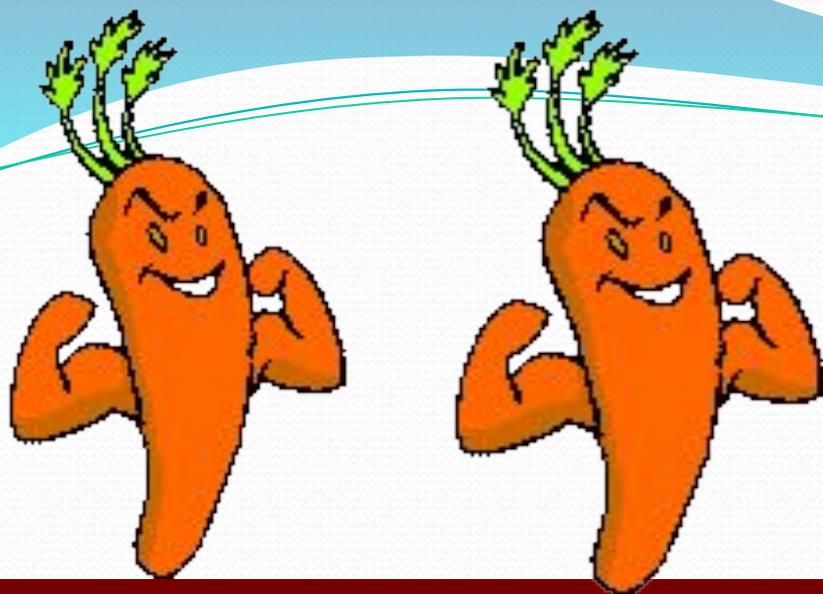
Добавляем мясо к овощам, добавляем муку и жарим, постоянно помешивая, около 2 минут.

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



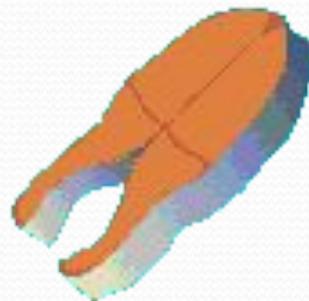
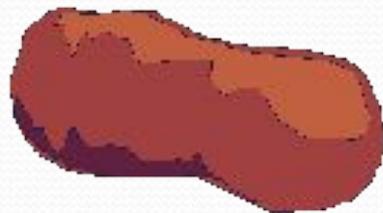


Технология приготовления

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