



СУПЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ И ПОХУДЕНИЯ

Новые идеи



СУПЫ

ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ И ПОХУДЕНИЯ

Новые идеи



Харьков

ББК 36.997

С50

Серия «Кулинария. Новые идеи»
Идея серии Юлии Орловой

Смаковец Елена

С50 Супы для очищения и похудения. — Х.: ООО Издательство «Аргумент Принт», 2010. — 128 с. — (Кулинария. Новые идеи).

ISBN 978-617-594-018-1

ББК 36.997

Книга предлагает более 100 рецептов низкокалорийных супов, столь важных для очищения организма или при похудении. А для того, чтобы их можно было включить в меню без опасения испортить фигуру, для каждого рецепта посчитана калорийность.

Для всех, кто любит готовить, соблюдает диету и следит за своим весом.

© Смаковец Елена, сост., 2010
© ООО Издательство «Аргумент
Принт», 2010

ISBN 978-617-594 018-1

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

«ЗЕЛЕННЫЕ» СУПЧИКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

Сельдереевый суп «Нулевка» ..	8
Сельдереевый суп с луком и капустой.....	9
Суп из сельдерея с желтком	10
Сельдерейный суп с помидорами	11
Сельдерейный суп с мятным соусом.....	12
Крапивный суп с картофелем.....	13
Крапивный суп с хреном.....	14
Крапивный суп с фасолью ..	15
Грибной суп с крапивой	16
Суп из шпината	17
Суп из шпината с рисом	18
Щавелевый суп с белыми кореньями.....	19
Щавелевый суп с картофелем.....	20
Щавелевый суп с курицей ..	21
Суп из щавеля и лебеды.....	22
Суп из щавеля со взбитым яйцом.....	23
Суп «Зеленый».....	24
Вегетарианские щи.....	25
Щи зеленые постные.....	26
Щи постные зеленые со снытью и крапивой	27
Щи из свежей капусты	28
Щи солдатские	29
Летние щи с картофелем постные	30
Щи с репой.....	31
Щи морские.....	32
Щи из сушеной морской капусты.....	33
Щи из квашеной капусты с фасолью	34
Суп из брюссельской капусты.....	35

СУПЧИКИ С ОВОЩАМИ И РИСОМ

Суп с цветной капустой.....	36
Бульон с рисом	37
Бульон с запеченным рисом.....	38
Диетический борщ с цуккини.....	39
Суп с пророщенными зернами сои.....	40
Луковый диетический суп с сельдереем.....	41
Японский диетический суп... ..	42
Фасолевый диетический суп.....	43
Диетический суп с помидорами.....	44
Постный суп «Витаминка»... ..	45
Суп диетический с кефиром..	46
Диетический суп с брюссельской капустой	47
Диетический суп с рыбой... ..	48
Кукурузный суп с сельдереем.....	49
Кукурузный суп с картофелем.....	50
Холодный огуречный суп	51
Суп с зеленым горошком	52
Густой норманский суп.....	53
Итальянский суп	54
Суп с желтком.....	55
Испанский суп с рисом	56
Итальянский морской суп... ..	57
Прозрачный куриный бульон.....	58
Суп из замороженных овощей	59
Капустно-томатный суп.....	60
Капустный суп с курицей	61
Луковая похлебка с сельдереем.....	62
Луковый суп.....	63
Суп из цветной капусты	64
Суп геркулесово-грибной	65
Рассольник диетический	66

Постный рассольник	67	Кабачковый с желтком	100
Окрошка на минералке	68	Из спаржи с соусом	101
Овощная окрошка на квасе ..	69	Томатный с яблоками	102
Суп из брокколи	70	Томатный классический	103
Рисовый суп из кабачков	71	Итальянский томатный	104
Суп из репы и авокадо	72	Томатный с молоком	105
Похлебка из соленых грибов	73	Из брокколи	106
Суп из боровиков	74	Из брокколи с курицей	107
Гороховый суп	75	Из цветной капусты с гренками	108
Диетический гречневый суп	76	Из цветной капусты со сливками	109
Тыквенный суп со сливками	77	Из цветной капусты с молоком	110
Тыквенный суп с горохом	78	Морковный с овощами	111
Вегетарианский праздничный суп	79	Овощной на молоке	112
Томатный суп с рисом	80	Овощной с сельдереем	113
Овощной суп с салатом	81	Из спаржи	114
Овощной суп с рисом и паприкой	82	Из баклажанов	115
Овощной суп с рисом	83	СУПЧИКИ С МОРЕПРОДУКТАМИ	
Овощной суп с фасолью	84	Суп-пюре из спаржи с морепродуктами	117
Овощной суп с овсяными хлопьями	85	Холодный борщ с кальмарами	118
Овощной суп с пшеном	86	Суп с креветками	119
Рисовый суп	87	Холодный суп из ревеня с мидиями	120
Грибной суп с тыквой	88	ФРУКТОВЫЕ СУПЧИКИ	
Грибной суп с овсяной крупой	89	Суп из разных фруктов	121
Габерсуп	90	Суп из овсяной крупы с черносливом	122
Летний суп	91	Клюквенно-яблочный суп ..	123
Желтый суп	92	Суп-пюре из клюквы	124
Красный суп	93	Фруктовый суп со сладким сиропом	125
СУПЫ-ПЮРЕ		Абрикосовый суп	126
Тыквенный с гренками	94	Апельсиновый суп	127
Тыквенный со сливками	95	Список литературы	128
Морковный с рисом	96		
Овощной с репой	97		
Кабачковый (в пароварке) ...	98		
Кабачковый с творогом	99		

ВВЕДЕНИЕ

...Как бы мы себя ни любили, мы всегда найдем, что еще усовершенствовать.

Особенно сильно это желание одолевает нас весной, когда погода позволяет продемонстрировать фигуру во всей ее красе. И, конечно же, нас греет или наоборот подстегивает мысль о том, что скоро лето, а значит, наряды будут еще более открытыми. И вот тогда почему-то становится заметным, что вот эти два с половиной сантиметра на талии — это уже ни в какие ворота не лезет! Даже если окружающие в упор их не видят, а пресловутые «ворота» — юбка 10-летней давности, случайно завалившаяся в шкаф.

...Итак, вы решили, что ваша красота слишком весома и ей не помешало бы избавиться от ненужных килограммов. Вот здесь, здесь и здесь. А вот тут пусть все остается как было. Или просто задумали слегка освежить свой внешний вид, устроив организму легкую встряску и ненавязчивую чистку. Это всегда полезно.

Итак, несколько слов о том, чем же так примечательны супы.

Во-первых, супы — это такой специальный продукт, в котором очень мало калорий (есть супчик, в котором 5 ккал на 100 г продукта!). За счет количества воды, которая калорий не имеет. Следовательно, ограничений в количестве вам придерживаться не нужно. Вдобавок к вышеперечисленному супы, рецепты которых написаны в этой книге, содержат массу витаминов!

К тому же, среди окружающего нас гастрономического разнообразия есть и помощники. Которые и составляют основу наших ингредиентов.

Первые — это продукты не только с максимальной низкой, но и с отрицательной калорийностью! «Отрицательная калорийность» значит, что на то, чтоб переработать продукт, организм тратит больше энергии, чем получит, когда усвоит его. К таковым относятся, например, лук и зелень.

Существуют еще продукты-«сжигатели жира». К ним относятся авокадо, ананас, малина, кисломолочные продукты, зеленый чай, грейпфрут. Они увеличивают скорость метаболизма — обмена веществ.

И третьи наши продукты-помощники — «блокираторы» жира. Они мешают организму усваивать и накапливать жиры. Это, например, яблоки и морковь. А еще — горох и соя.

И еще одни наши помощники — это как раз малокалорийные, но многополезные продукты. Капуста, огурцы, помидоры, клубника, дыни и арбузы.... Да их много, на самом деле.

Однако обращать внимание надо не только на то, что вы едите. Но и как вы едите. Во-первых, не сводите прием пищи к одному разу. Кушайте минимум три, а лучше 4 раза в день, желательно в одно и то же время. Во-вторых, не старайтесь «быстренько перекусить». Поухаживайте за собой! Сделайте диету праздником! Накройте стол красивой скатертью, красиво сервируйте. Можете даже включить приятную музыку и выпить полбокала красного вина, разбавленного водой (оно стимулирует обмен веществ).

Хорошее настроение — один из залогов успеха любой диеты!

И, конечно же, не стоит забывать и о физических нагрузках. На самом деле, чем больше мы нагружаем свое тело, тем больше оно нам благодарно! А благодарность эта будет выражаться в упругости кожи, подтянутости форм и большом запасе энергии. Ведь чем больше мы делаем — тем больше можем!

Гуляйте побольше, ходите пешком или бегайте трусцой, запишитесь на танцы, фитнес, аэробику, ходите в бассейн! Это не только полезно, но и приятно! К тому же, вполне возможно, что там вы обретете новых друзей!

Теперь о книге. В первом разделе собраны супы, которые помогут вам не только похудеть, но и почистить организм. В остальных — в основном низкокалорийные супы из овощей, морепродуктов, супы-пюре и даже фруктовые супчики!

Для каждого рецепта посчитана калорийность на 100 грамм супа. Это облегчит вам планирование своего рациона.

Чтобы подбирать рецепты было еще проще и удобнее, каждый имеет свой условный значок:



вкусно (рецепты, по которым приготовленные блюда станут настоящим украшением стола);



быстро (рецепты, по которым приготовление блюд займет у Вас минимум времени);



дешево (рецепты, которые не опустошат Ваш кошелек).

И помните — чем больше вы улыбаетесь, тем лучше выглядите!

Приятного аппетита!

«ЗЕЛЕННЫЕ» СУПЧИКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ

СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ СУП «НУЛЕВКА»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода или овощной бульон — 5 л;
капуста — 700 г;
лук репчатый — 4 шт.;
помидоры — 3 шт.;
болгарский перец — 2 шт.;
сельдерей — 1 шт.;
овощной бульонный кубик, зелень,
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

8,57 на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Порезать помидоры, перец, лук и сельдерей, нашинковать капусту. Залить овощи водой, довести до кипения и варить на слабом огне еще минут 10, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп настолько низкокалорийный, что кушать его можно в любых количествах!



СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ СУП С ЛУКОМ И КАПУСТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

стебли сельдерея — 400 г;

лук репчатый — 6 шт.;

капуста — 500 г;

помидоры — 3 шт.;

перец болгарский зеленый — 2 шт.;

вода — 3 л;

соль, перец черный молотый — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

9,1 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть, почистить и мелко нарезать овощи. Положить их в кастрюлю, залить водой, закипятить. Посолить и поперчить. Варить, пока овощи не станут мягкими.

Регулярное употребление сельдерея помогает избежать заболеваний почек, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, невритов, запоров, астмы, высокого кровяного давления, катаракта, водянки, ацидоза, анемии и туберкулеза.



СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЖЕЛТКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

корень сельдерея — 250 г;

лук репчатый — 1 шт.;

масло оливковое — 20 г;

мука — 3 ст. ложки;

овощной или грибной бульон — 1 л;

желток — 1 шт.;

сметана — 1/2 стакана;

сыр, сок лимонный, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

61,11 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть, очистить и натереть на терке корень сельдерея. Спассеровать мелко порезанный лук, добавив туда через некоторое время муку. Перемешать.

Добавить бульон и тушить смесь еще 10 минут.

Желток соединить со сметаной, взбить. Добавить бульон и еще раз перемешать. Соединить желтково-сметанную смесь с бульоном, посолить суп, добавив по вкусу лимонный сок.

Перед подачей суп можно посыпать тертым сыром.

СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ СУП С ПОМИДОРАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

зеленый сладкий перец — 1 шт.;
корень сельдерея — 0,5 кг;
капуста белокочанная — 0,5 кг;
помидоры спелые — 3 шт. или томатный
сок — 1 стакан;
лук репчатый — 2 шт.;
бульонный кубик — 1 шт.;
вода — 1,5 л;
зелень укропа и петрушки, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

5,77 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить, мелко подробить и сварить до полуготовности корень сельдерея. Нарезать капусту и помидоры кубиками, перец — соломкой. Лук почистить и оставить целым. Всыпать овощи в кастрюлю к сельдерею, варить до готовности. Вытащить лук, добавить бульонный кубик и зелень, посолить по необходимости.

СЕЛЬДЕРЕЙНЫЙ СУП С МЯТНЫМ СОУСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

бульон куриный — 1,5 л;
корень сельдерея — 500 г;
картофель — 200 г;
лук репчатый — 2 шт.; чеснок — 4 зубка;
масло растительное — 2,5 ст. ложки;
фундук жареный — 120 г;
масло оливковое — 50 мл;
мята — 100 г; чеснок — 1 зубок;
черный молотый перец, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

89,64 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель, корень сельдерея, лук и 3 зубка чеснока очистить и нарезать любым способом.

Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук. Добавить сельдерей и картофель, посолить и поперчить, и тушить 4 минуты.

Влить бульон, довести суп до кипения, положить чеснок и варить 15 минут. Блендером превратить суп в пюре.

Приготовить соус: блендером измельчить чеснок, орехи, мяту, влить оливковое масло.

Разлить суп по бокалам, сверху положить по 3 столовые ложки соуса.

КРАПИВНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

крапива — 500 г;

яйца — 3 шт.;

морковь — 1 шт, картофель — 300 г;

лук репчатый — 1 шт.;

рубленая зелень — 1 ст. ложка;

масло топленое — 80 г;

вода — 1,5 л;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

42,43 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Измельчить лук, морковь и яйца, положить их в кастрюлю. Добавить масло, соль и стакан воды. Накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на небольшой огонь.

Отварить и протереть крапиву в 1 л воды. Слить отвар в отдельную емкость.

Как только вода в кастрюле с овощами выкипит и останется только масло, влить отваренную и протертую крапиву (вместе с отваром), добавить остальную воду. Прокипятить еще 15 минут.

Очистить и порезать кубиками картофель, добавить в суп. Посолить. Варить до готовности картофеля. Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

КРАПИВНЫЙ СУП С ХРЕНОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

крапива — 750 г;
масло оливковое — 20 г;
мука — 3 ст. ложки;
лук репчатый — 1 шт.;
толченые ядра грецких орехов —
1/2 стакана;
корень хрена — 1 шт.;
уксус — 1 ст. ложка;
вода — 2,5 л;
петрушка, красный молотый перец,
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

25,54 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Крапиву вымыть. Воду довести до кипения, проварить в ней крапиву 5 минут, вынуть и дать стечь. Отвар перелить в отдельную посуду.

Порезать лук, спассеровать его в масле, добавить муку, перец. Перемешать и добавить крапиву.

Залить овощную смесь отваром и варить 20 минут на медленном огне. В конце варки добавить мелко порезанную зелень и орехи.

В каждую тарелку положить по половинке вареного яйца. Перед подачей на стол посыпать тертым хреном с уксусом.

КРАПИВНЫЙ СУП С ФАСОЛЬЮ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

крапива — 300 г;

фасоль — 1 стакан;

масло оливковое — 20 г;

лук репчатый — 1 шт.;

рубленая зелень — 2 ст. ложки;

вода — 2 л;

перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

32,63 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить фасоль холодной водой, оставить не меньше чем на час (можно на ночь).

Фасоль отварить до готовности.

Положить в холодную воду сваренную фасоль, измельченный лук и крапиву. Посолить, поперчить, добавить оливковое масло. Довести суп до кипения и сразу снять с огня.

Настаивать 10—15 минут под крышкой.

Одной из самых эффективных диет для похудения считается суповая диета. Она не только быстро дает ощутимый результат (потеря до 5 кг за неделю!), но и не вредит здоровью.



ГРИБНОЙ СУП С КРАПИВОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

грибы — 400 г;
картофель — 200 г;
крапива — 100 г;
масло оливковое — 20 г;
сметана — 0,5 стакана;
вода — 2,5 л;
укроп, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

24,5 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить в нем почищенные и порезанные грибы. Вынуть грибы. Положить в то же масло порезанный картофель, залить водой, довести до кипения. Добавить грибы и варить 20 минут. Потом добавить измельченную крапиву и варить еще 15 минут. В конце варки добавить мелко порезанную зелень и сметану, после чего довести до кипения и сразу снять с огня.

Овощные супы готовят на воде и на прозрачных овощных отварах. Овощной отвар становится намного вкуснее, если в него добавить свежие шампиньоны или белые грибы.



СУП ИЗ ШПИНАТА



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*свежий шпинат — 0,5 кг;
яйца — 2 шт.;
кислое молоко — 0,5 стакана;
вода — 1,5 л;
мелко порезанная зелень петрушки —
2 ст. ложки;
масло сливочное размягченное — 50 г;
перец черный молотый, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

29,88 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шпинат перебрать, хорошо промыть под проточной водой, просушить и мелко порезать.

Смешать шпинат с размягченным сливочным маслом, залить холодной водой, довести на медленном огне до кипения, посолить и варить, пока шпинат не станет мягким.

Сырые яйца взбить с кислым молоком и медленно ввести в суп, постоянно размешивая венчиком.

При подаче супа к столу добавить черный перец и зелень.

СУП ИЗ ШПИНАТА С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

шпинат свежий или свежемороженый — 450 г;

лук репчатый — 1 шт.;

зеленый лук — 3 шт.;

рис — 100 г;

вода — 1,5 л;

йогурт — 450 мл;

яйцо — 1 шт.;

растительное масло — 2 ст. ложки;

чеснок — 1 зубок;

соль — 1 ч. ложка;

перец черный молотый — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

51,94 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук измельчить и спассеровать. Когда лук станет золотистым, добавить нарубленные зеленый лук и шпинат и жаривать еще 2—3 минуты.

Рис промыть, залить водой, добавить пассерованные овощи, перемешать, посолить и поперчить. Довести до кипения и варить на слабом огне до готовности риса и шпината.

Измельчить в блендере йогурт, яйцо и чеснок. Влить в суп перед концом варки.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С БЕЛЫМИ КОРЕНЬЯМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

щавель — 400 г;
белые корни — 100 г;
лук репчатый — 200 г;
масло — 2 ст. ложки;
вода — 1,5 л;
мука — 2 ст. ложки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

22,54 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перебрать щавель, тщательно вымыть, залить водой и протушить под крышкой 10 минут до мягкости.

Отвар слить, а шпинат протереть через сито.

Очистить и порезать мелкими кубиками лук и корни, спассеровать или протушить их в кастрюле для супа с небольшим количеством масла.

Через некоторое время добавить муку и продолжить пассеровку.

Когда корни станут мягкими, смешать их с протертым щавелем. Залить полученную массу отваром, добавить соль, размешать и варить на слабом огне еще 15—20 минут.

Перед подачей на стол добавить зелень. Можно также добавить половинку вареного яйца, не забыв посчитать его в суммву калорий.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон — 2 л;
картофель — 3 шт.;
свежий щавель — 300 г;
лук репчатый — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
черный молотый перец, соль — по вкусу,
растительное масло — 2 ст. ложки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

48,85 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи.

Нарезать картофель и лук небольшими кубиками, морковь — соломкой.

Положить картофель в бульон, довести до кипения и варить на умеренном огне 15—20 минут.

Лук и морковь спассеровать и добавить в суп.

Щавель помыть и просушить, нашинковать. Незадолго до готовности супа бросить его в кастрюлю.

Выбрав суповую диету, вы позволите своему организму отдохнуть от переизбытка жиров, кроме того, они будут лучше расщепляться благодаря действию лука и зелени.



ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный окорочок — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

морковь — 1 шт.;

вареные яйца — 2 шт.;

щавель — 300 г;

вода — 2 л;

зелень укропа, зелень петрушки, черный

молотый перец, соль — по вкусу;

растительное масло — для жарки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

35,14 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриный окорочок промыть, залить холодной водой и сварить до готовности.

Окорочок вынуть из бульона, вырезать косточку, порезать соломкой и положить обратно в бульон.

Помыть, почистить и нарезать мелко лук и морковь, протушить их на растительном масле и высыпать в кипящий бульон.

Тщательно промыть щавель и зелень. Обсушить и нарезать. Вареные яйца порезать мелкими кубиками. Добавить зелень и яйца в бульон, проварить на медленном огне еще 5 минут и снять с огня.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ И ЛЕБЕДЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

лебеда — 350 г;

щавель — 300 г;

лук-порей — 100 г;

картофель — 2 шт.;

вареное яйцо — 1 шт.;

спред — 2 ст. ложки;

мука пшеничная — 2 ст. ложки;

вода — 3,5 л;

морковь — 1 шт.;

перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

45,21 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перебрать и промыть щавель и лебеду. Нашинковать и положить в подсоленный кипяток.

Почистить и нарезать соломкой морковь и картофель, всыпать в суп и варить 5 минут на слабом огне. Добавить нашинкованный лук-порей.

На спреде поджарить муку, разбавить столовой ложкой воды и добавить в суп. Варить еще 7 минут. Посолить, поперчить и снять с огня.

Перед подачей добавить измельченное яйцо.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ СО ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон — 2,5 л;
картофель — 3 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
яйца — 2 шт.;
щавель — 300—400 г;
зеленый лук, перец черный молотый,
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

51,09 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Нарезать картофель кубиками, лук и морковь — соломкой.

Бульон довести до кипения, положить картофель и варить 15 минут на слабом огне.

Лук и морковь спассеровать и добавить в суп.

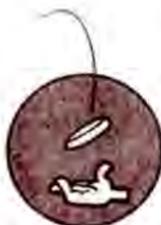
Перебрать, помыть и просушить щавель, нашинковать. Незадолго до готовности супа бросить его в кастрюлю.

Взбить яйцо (можно с чайной ложкой воды) и тонкой стружкой, помешивая, влить в суп.

Посолить, поперчить, добавить зелень.

Варить еще 3 минуты, снять с огня, накрыть крышкой и настаивать 5 минут.

СУП «ЗЕЛЕНЫЙ»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

отварное куриное мясо — 400 г;
 бульон — 2 л; щавель — 200 г;
 шпинат — 200 г;
 корень петрушки — 1 шт.;
 морковь — 1 шт.; картофель — 2 шт.;
 консервированный зеленый горошек — 100 г;
 молодая спаржа — 100 г;
 вареные яйца — 1 шт.;
 зелень укропа, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

78,81 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и мелко порезать щавель и шпинат. Откинуть на дуршлаг и ошпарить кипятком. Дать стечь. Помыть и почистить корень петрушки, картофель, морковь и спаржу. Нарезать морковь и петрушку соломкой, картофель кубиками, а спаржу небольшими кусочками. Мясо нарезать маленькими ломтиками. В кастрюлю положить мясо, морковь и петрушку, залить бульоном и варить на слабом огне 20 минут. Добавить картофель. По готовности картофеля всыпать спаржу, щавель и шпинат и томить еще 15 минут.

Перед подачей на стол добавить рубленую зелень и положить в каждую тарелку половинку яйца.

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ЩИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста — 500—600 г;

картофель — 200 г;

морковь — 100 г;

лук репчатый — 2 шт.;

томатная паста — 2 ст. ложки;

вода — 3 л;

лавровый лист — 2 шт.;

укроп, петрушка, перец черный молотый,

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

10,54 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Мелко порезать лук, морковь — тонкими кружками, картофель — кубиками.

Лук и морковь спассеровать, добавить томатную пасту и протушить 5 минут.

Помыть и нашинковать капусту, положить ее в подсоленный кипяток. Через 10 минут добавить к капусте тушеные овощи и картофель.

Перед концом варки добавить зелень, лавровый лист, соль и перец.

Снять с огня, накрыть крышкой и настаивать 5 минут.

ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ПОСТНЫЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

шпинат (крапива) — 500 г;

щавель — 200 г;

белые корни (петрушка, сельдерей) — по 70 г;

лук репчатый — 1 шт.;

мука пшеничная — 1 ст. ложка;

вода — 2 л;

масло растительное — 2 ст. ложки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

24,47 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть и перебрать шпинат. Положить в кипяток и варить, пока зелень не станет мягкой. Откинуть на дуршла, сохранив отвар. Протереть шпинат сквозь сито.

Перебрать, хорошенько промыв, щавель. Крупные листья разрезать пополам.

Помыть и нарезать мелкими кубиками лук и корни, спассеровать их в масле в кастрюле для супа, добавить просеянную муку, размешать и держать на слабом огне 2 минуты.

Добавить в кастрюлю протертый шпинат, перемешать. Влить отвар, добавить специи и варить еще 20 минут. За 5 минут до готовности положить щавель и посолить.

ЩИ ПОСТНЫЕ ЗЕЛЕННЫЕ СО СНЫТЬЮ И КРАПИВОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

молодые листья сныти и крапивы — 200 г;

лук репчатый — 1 шт.;

крупа гречневая — 1 стакан;

вода — 2 л;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

36,03 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

У крапивы и сныти удалить стебли и толстые жилки. Ошпарить листья кипятком, отбросить на сито, легко отжать, мелко нарезать.

Положить в кастрюлю, туда же добавить мелко нарезанный лук. Залить водой, довести до кипения и варить на слабом огне 10—15 минут.

Всыпать промытую гречку, посолить. Варить до готовности гречки.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

Вместо сныти и крапивы можно использовать другие дикорастущие и огородные растения — щавель, шпинат, лебеду, молодые побеги папоротника-орляка.



ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная — 600 г;

морковь — 1 шт.;

корень петрушки — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

томат-пюре — 1 ст. ложка;

лавровый лист — 1 шт.;

вода — 5 л;

перец, зелень и соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

10,43 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Купустк нашинковать соломкой и бросить в кипяток. Варить 10 мин.

Нарезать кубиками морковь и петрушку, порубить лук. Добавить овощи к капусте и варить 30 минут.

За 5 минут до готовности добавить томатную пасту и специи, посолить. Подавать с зеленью.

Любую дикорастущую зелень можно заготавливать на зиму, замораживая ее. Только предварительно ее нужно бланшировать в небольшом количестве слабокипящей воды, а затем отжать. Или же засолите зелень, так она тоже отлично хранится.



ЩИ СОЛДАТСКИЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина — 80 г;
капуста квашеная — 100 г;
вода — 2 л;
картофель — 60 г;
морковь — 15 г;
корень петрушки — 10 г;
лук репчатый — 20 г;
мука — 5 г;
сало — 10 г;
перец черный молотый, лавровый лист,
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

26,9 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить говяжий бульон, процедить.

Довести бульон до кипения и положить в него промытую квашенную капусту. Варить до готовности.

Порезать морковь, петрушку, лук, протушить их на сале, долив немного воды. Добавить томат-пюре.

Тушеные овощи и нарезанный крупными дольками картофель добавить в бульон, варить до готовности и снять с огня.

Муку прожарить на сухой сковороде, развести бульоном и добавить в суп. Заправить солью, лавровым листом и перцем, размешать.

ЛЕТНИЕ ЩИ С КАРТОФЕЛЕМ ПОСТНЫЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

морковь — 3 шт.;
петрушка — 1 шт.;
лук репчатый — 1—2 шт.;
капуста молодая — 500 г;
картофель молодой — 250 г;
вода — 5 л;
помидоры — 200 г;
соль, зелень — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

14,93 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и очистить овощи. Порезать соломкой морковь, коренья и лук. Кочан разрезать на крупные доли, покрошить зелень. Мелкий картофель не резать, крупные клубни разрезать пополам.

Положить овощи в кипящую воду, посолить по вкусу и варить до готовности.

В самом конце варки положить в щи нарезанные дольками помидоры и еще раз довести до кипения. Перед подачей к столу добавить зелень.

ЩИ С РЕПОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная — 500 г;
морковь — 1 шт.; репа — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
помидоры — 2 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
вода — 5 л;
зелень, растительное масло, лавровый
лист, черный перец горошком, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

32,65 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Нарезать капусту ломтиками, бланшировать 3 минуты и просушить на дуршлаге.

Нарезать: корень петрушки и морковь — кружочками, лук — полукольцами, репу — кубиками, помидоры — ломтиками.

Спассеровать на небольшом количестве масла лук, морковь и корень петрушки. Через 5 минут добавить помидоры, перемешать и тушить еще 5 минут. В кипящую воду положить репу и капусту, довести до кипения, добавить тушеные овощи и варить еще 25—30 минут.

Перед концом варки добавить соль, специи и зелень.

ЩИ МОРСКИЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

морская капуста — 100—150 г;
свинина — 300—400 г;
костный бульон — 2,5 л;
лук репчатый — 2 шт.;
морковь — 3 шт.;
черный перец горошком — 2—3 шт.;
лавровый лист — 1 шт.;
лук зеленый — 50 г;
масло растительное — 40 г;
перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

47,49 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину нарезать кубиками, немного обжарить в масле.

Очистить и нарезать морковь и лук и спассеровать в масле. Нашинковать морскую капусту, добавить в овощи и жарить еще 10 минут.

Костный бульон довести до кипения, добавить свинину с овощами, снова довести до кипения, посолить, добавить специи и снять с огня.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ЩИ ИЗ СУШЕНОЙ МОРСКОЙ КАПУСТЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриное мясо — 150 г;
капуста морская сушеная — 150 г;
морковь — 2 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
лук репчатый — 2 шт.; вода — 5 л;
растительное масло — 1 ст. ложка;
зелень петрушки и укропа, орегано,
перец молотый черный, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

54,54 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сушеную морскую капусту замочить на ночь в холодной воде. Промыть ее, сварить до готовности, нарезать крупной соломкой.

Сварить куриный бульон. Мясо вынуть и порезать соломкой.

Очистить и мелко порезать морковь, петрушку и лук. Протушить овощи несколько минут на растительном масле, затем добавить мясо, присыпать орегано. Тушить еще 5 минут.

Бульон довести до кипения, добавить мясо с овощами, а через 10 минут — морскую капусту и варить еще 10—15 минут.

Перед подачей к столу посыпать зеленью.

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- свинина — 80 г;*
- капуста квашеная — 100 г;*
- фасоль — 30 г;*
- морковь — 20 г;*
- корень петрушки — 5 г;*
- лук репчатый — 20 г;*
- томатное пюре — 10 г;*
- крупа ячневая — 100 г;*
- вода — 2 л;*
- масло растительное — 2 ст. ложки;*
- соль, зелень — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

53,75 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Свинину вымыть. Фасоль перебрать и промыть. Залить свинину и фасоль холодной водой и довести до кипения.

Натертые на терке овощи протушить на растительном масле, добавить капусту и томатное пюре и тушить 15 минут.

Через 10 минут после закипания бульона, добавить в него тушеные овощи. Еще раз довести до кипения. Всыпать ячневую крупу и варить до готовности.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

СУП ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста брюссельская — 600 г;

картофель — 3—4 шт.;

масло сливочное — 2 ст. ложки;

вода — 6—7 стаканов

КАЛОРИЙНОСТЬ:

26,01 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и очистить брюссельскую капусту. Затем опустить ее в кипяток на 2 минуты, вынуть и откинуть на дуршлаг.

В кастрюлю для супа положить масло и слегка обжарить в нем капусту. Налить воду (или овощной бульон).

Очистить картофель, нарезать его тонкими ломтиками, добавить в суп. Посолить и варить на несильном огне 30 минут.

Многие зеленые овощи имеют так называемую «отрицательную калорийность», то есть на их переваривание организм тратит больше энергии, чем в них содержится.



СУПЧИКИ С ОВОЩАМИ И РИСОМ

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*цветная капуста — 2 головки;
морковь — 1 шт.;
стебель сельдерея — 1 шт.;
петрушка — 1—2 шт.;
вода — 1,5 л*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

4,34 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть цветную капусту, разобрав ее на соцветия. Крупные соцветия разрезать на 2—4 части.

Помыть и почистить морковь, порезать ее кружочками.

Залить овощи холодной водой и довести до кипения. Добавить сельдерей, посолить и продолжать варку на слабом огне еще 30 минут.

За несколько минут до готовности супа вынуть сельдерей.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

БУЛЬОН С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

прозрачный бульон — 2—2,5 л;

рис — 0,5 стакана;

соль, зелень — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

61,8 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тщательно промыть рис. Бросить его в кипяток и поварить 3—5 минут. Потом слить воду и снова промыть рис.

Поставить на огонь куриный бульон, довести его до кипения и бросить туда недоваренный рис, с которого стекла вода. Варить еще 20—25 минут.

Перед подачей посыпать порезанной зеленью.

Чтобы пар не обжигал руки, перед открытием крышки кастрюли с супом, пароварки или при разворачивании фольги всегда надевайте большие кухонные рукавицы.



БУЛЬОН С ЗАПЕЧЕННЫМ РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

прозрачный бульон — 2,5 л;

рис — 0,5 стакана;

яйца — 2 шт.;

масло растительное — 1 ст. ложка;

толченые сухари — 1 ст. ложка;

сыр — 50 г

КАЛОРИЙНОСТЬ:

77,7 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть и сварить рис. Готовый рис откинуть на дуршлаг или сито и дожидаться, пока стечет вода.

Натереть сыр.

В миске смешать рис, сырые яйца, масло, часть сыра, хорошо выремешать.

Нагреть глубокую форму, смазать ее маслом и посыпать толчеными сухарями. Выложить туда подготовленный рис, посыпать оставшимся сыром.

Поставить форму в духовку на 15—20 минут.

Когда рис будет готов, перевернуть сковороду и выложить рис на тарелку или доску. Слегка охладить его, нарезать кусками и разложить по тарелкам.

Залить горячим куриным или овощным бульоном.

ДИЕТИЧЕСКИЙ БОРЩ С ЦУККИНИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

масло растительное — 2 ст. ложки;
лук репчатый — 1 шт.;
сельдерей — 1 шт.;
морковка — 1 шт.;
перец сладкий — 1/2 шт.;
цуккини — 1 шт.;
свекла (желательно с ботвой) — 1 шт.;
капуста белокочанная — 1/2 кочана,
томатная паста — 2—3 ст. ложки;
вода — 3 л;
соль, перец — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

14,65 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и порезать некрупно лук, сельдерей, морковь и свеклу.

Поочередно добавлять их на сковородку, в порядке перечисления, протушивая.

После свеклы добавить томатную пасту и тушить еще 3—5 минут.

В кастрюлю положить нашингованную капусту, нарезанные соломкой цуккини, перец и свекольную ботву. Залить водой, довести до кипения и варить 10—15 минут.

Добавить тушеные овощи. Посолить и поперчить.

СУП С ПРОРОЩЕННЫМИ ЗЕРНАМИ СОИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

лук репчатый — 6 шт.;
 бульонные кубики — 3 шт.;
 корень петрушки — 1 шт.;
 болгарский перец — 2 шт.;
 капуста — ½ большого кочана,
 помидоры — 400 г;
 морковь — 4 шт.;
 вода — 2 л;
 пророщенные зерна сои, смесь приправ —
 по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

14,42 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и порезать овощи.

В воде растворить бульонные кубики, довести до кипения, добавить овощи и варить 1 час. Перед концом варки добавить сою и приправы.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Этот суп практически не дает калорий, его можно есть в любое время и в любом количестве. Кроме того, он очень полезен.



ЛУКОВЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

лук репчатый — 6 шт.;
помидоры (можно консервированные) —
2—3 шт.;
капуста — 1 небольшой кочан;
перец болгарский зеленый — 2 шт.;
сельдерея черешковый — 1 пучок;
кубик овощного бульона — 1 шт.;
вода — 2 л

КАЛОРИЙНОСТЬ:

26,54 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Порезать их на кусочки — мелкие или среднего размера. Засыпать в кастрюлю, залить водой, добавить специи, бульонный кубик. Довести до кипения и варить 10 минут на сильном огне, а потом на медленном огне довести до готовности (овощи должны стать мягкими).

Во время диеты нельзя употреблять сахар, алкогольные напитки, газированные напитки, любую жирную пищу.



ЯПОНСКИЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 1,5 л;
морская нежирная рыба — 1 шт.;
рис — 1/3 стакана;
морская капуста — 150 г;
яйцо — 1 шт.;
японский соевый соус Токо (или любой соевый) — 2—3 ст. ложки;
маринованный лук — 30 г;
специи — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

34,61 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и мелко порезать лук, замариновать его в японском соусе Токо (или в любом соевом) с небольшим количеством специй.

Рис отварить до полуготовности, затем добавить рыбу, порезанную на кусочки, довести до кипения и варить до готовности рыбы и риса.

Всыпать в суп морскую капусту, предварительно нарезанную и отжатую от жидкости.

Взбить яйцо (можно добавить чайную ложку воды) и тонкой струйкой влить в суп, помешивая.

Перед снятием с огня добавить маринованный, но без маринада лук.

Подавать горячим или холодным.

ФАСОЛЕВЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

фасоль консервированная — 200 г;
шампиньоны маринованные — 250 г;
огурцы маринованные — 100 г;
лук репчатый — 1 шт.;
вода — 1,5 л;
чеснок — 2 зубка;
специи и приправы — по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порезать лук мелко, аккуратно выложить на разогретую сковороду без масла. Обжарить 2—3 минуты. Почистить и порезать огурцы и грибы, положить их к луку и закрыть сковороду крышкой.

Через 10 минут добавить к овощам фасоль вместе с соусом и тушить еще 15 минут на слабом огне под крышкой.

Вылить содержимое сковороды в кастрюлю с кипятком, размешать, добавить приправы и специи. Варить еще 20 минут.

Как утверждают диетологи, все овощи лучше готовить на пару.



ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП С ПОМИДОРАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

лук репчатый — 6 шт.;
 помидоры — 5–6 шт.;
 капуста — 1 маленький кочан;
 болгарский зеленый перец — 2 шт.;
 черешковый сельдерей — 1 пучок;
 вода — 2 л

КАЛОРИЙНОСТЬ:

12,82 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи вымыть.

Нашинковать капусту, порезать помидоры дольками или ломтиками, покрошить перец, нарезать полукольцами или кубиками лук.

Овощи залить холодной водой, довести до кипения и варить на сильном огне 10 минут.

Перед концом варки добавить нашинкованный сельдерей.

Постный овощной суп содержит минимум жиров, углеводов и калорий, благодаря чему и достигается желаемый эффект похудения.



ПОСТНЫЙ СУП «ВИТАМИНКА»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная — 1 шт.;
капуста цветная — 1 шт.;
лук репчатый — 6 шт.;
перец сладкий — 2 шт.; морковь — 6 шт.;
корень и зелень сельдерея — 1 шт.;
стручковая фасоль — 500 г;
зеленый лук — 1 пучок;
томатный сок — 1 стакан;
вода — 2 л;
соль, перец, бульонный кубик — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

27,86 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть овощи.

Нашинковать капусту, порезать лук и перец полукольцами, морковь — тонкими кружками. Порезать сельдерея, фасоль и помидоры. Разобрать цветную капусту на соцветия.

Овощи залить холодной водой и довести до кипения. Посолить, поперчить, добавить бульонный кубик. Снова довести до кипения и варить еще 15 минут на слабом огне до готовности.

СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ С КЕФИРОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста белокочанная — 100 г;
 морковь — 1 шт.;
 лук репчатый — 1 шт.;
 репа — 100 г; брюква — 50 г;
 капуста цветная — 100 г;
 редька — 50 г;
 кабачок — 100 г;
 кефир — 1 л;
 вода — 5 л;
 чеснок, базилик, майоран, орегано, соль —
 по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

12,84 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порезать или натереть овощи на крупной терке. Залить холодной водой. Довести до кипения и варить на слабом огне до готовности овощей. Перед концом варки добавить соль и специи.

Суп разлить по тарелкам, разбавить кефиром.

Добавив в суп вместо кефира плавленый сырок (100 г на 2 литра супа), вы получите сырный супчик.



ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 3 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
капуста брюссельская замороженная —
250 г;
масло растительное — 20 г;
вода — 3 л;
черный молотый перец, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

19,64 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить и нарезать овощи: лук кубиками, морковь и картофель — соломкой.

Спассеровать лук и морковь на растительном масле до золотистого цвета.

Картофель положить в кипящую воду, довести до кипения и варить еще 15 минут.

За несколько минут до конца варки положить в суп лук, морковь и капусту. Добавить соль и специи. Варить еще 5 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

ДИЕТИЧЕСКИЙ СУП С РЫБОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

филе рыбное — 100 г;
картофель — 1 шт.;
морковь — 1/2 шт.;
корень петрушки — 1/2 шт.;
вода — 1,5 л;
зелень, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

21,06 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить филе, нарезать. Помыть и порезать соломкой картофель, морковь и корень петрушки.

Овощи залить холодной водой, довести до кипения и сварить бульон.

Овощи вынуть, бульон процедить.

В процеженный бульон добавить овощи.

Когда суп остынет, положить в него порезанное филе. Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

Все диетические супы лучше готовить, используя пароварку, поскольку отваривание овощей снижает содержание витамина С почти на 70%, а при приготовлении на пару — только на 40%.



КУКУРУЗНЫЙ СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кукуруза сладкая мороженая — 1/2 кг;

куриный бульон — 1,5 литров;

лук репчатый (нарезанный) — 1/2 стакана;

морковь (нарезанная) — 1 стакан;

сельдерей (нарезанный) — 1/2 стакана;

масло оливковое — 1–2 ст. ложки;

вода — 5 л;

перец болгарский — 1 шт.

КАЛОРИЙНОСТЬ:

30,96 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и порезать морковь, помидоры и перец. Лук нашинковать.

Спассеровать лук, морковь, перец и сельдерей на оливковом масле.

Бульон довести до кипения, положить туда спассерованные овощи. Еще раз довести до кипения и варить 10–15 минут.

Снять с огня, взбить блендером. Процедить через дуршлаг. Еще раз довести до кипения, добавить соль и специи.

Порезанные свежие помидоры и кукурузу положить перед подачей на стол. При желании можно добавить кинзу.

КУКУРУЗНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

консервированная кукуруза — 200 г;

картофель — 2 шт.;

куриный бульон — 750 мл;

яйцо — 1 шт.;

оливковое масло — 2 ст. ложки⁴

зеленый лук, соль — по вкусу;

КАЛОРИЙНОСТЬ:

112, 95 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и порезать мелкими кубиками картофель. Довести до кипения бульон, положить в него картофель.

Порезать и спассеровать лук, добавить его в бульон, всыпать туда же кукурузу. Варить на медленном огне еще 10—15 минут. Посолить, поперчить.

Взбить яйцо и влить его в бульон тонкой струйкой, постепенно помешивая. Довести до кипения и снять с огня.

ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

огурцы — 4 шт.;
кислое молоко — 2 стакана;
чеснок — 2—3 зубка;
ядра грецких орехов — 20 г;
вода — 2 стакана;
укроп, соль, перец — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

19,38 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть огурцы и натереть на терку (кожицу срезать не нужно).

Порезать мелко орехи и чеснок.

Все овощи смешать. Посолить, поперчить, добавить укроп.

Кислое молоко развести водой и залить им овощи.

Поставить суп в холодильник, дать ему настояться 20—30 минут.

Картофель — замечательный пищевой продукт. Несмотря на постоянное употребление его в пищу, он, как и хлеб, не приедается.



СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

зеленый консервированный горошек — 300 г;
бульон овощной — 1,5 л;
картофель — 3 шт.;
морковь — 1 шт.;
лук зеленый, зелень укропа, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

65,6 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вскипятить бульон.

Почистить и порезать небольшими кубиками лук, морковь и картошку и всыпать в бульон.

Варить, пока овощи не станут мягкими.

В конце варки добавить горошек и зелень.

Посолить, добавить специи. Довести суп до кипения и снять с огня.

Нарезая лук, ополаскивайте нож холодной водой, чтобы глаза не слезились.



ГУСТОЙ НОРМАНСКИЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

репа — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
лук зеленый — 1 пучок;
картофель — 2 шт.;
овощной бульон — 2 л;
молоко — 1 ст. ложка;
сметана — 1 ст. ложка;
соль — по вкусу;
масло оливковое — 20 г

КАЛОРИЙНОСТЬ:

43,41 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть, очистить и мелко нарезать репу, морковь, картофель и зеленый лук и спассеровать овощи репу в оливковом масле.

Бульон довести до кипения и залить им овощи.

Добавить картофель и поставить суп на огонь.

Варить до готовности овощей. В конце варки влить молоко. Перед подачей на стол добавить в кастрюлю сметану.

ИТАЛЬЯНСКИЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

масло оливковое — 20 г;
лук репчатый — 1 шт.;
чеснок — 1 зубок;
картофель — 2 шт.;
помидоры — 2 шт.;
мука — 2 ст. ложки;
бульон куриный или вода — 3 л;
соль, перец — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

с бульоном 57,78; с водой 14,69
на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и мелко нарезать лук. Очистить помидоры от кожицы, опустив их на минуту в кипяток. Нарезать картофель и помидоры мелкими кубиками.

Обжарить в кастрюле для супа лук, добавить чеснок и обжаривать еще 1 минуту. Масло не добавлять! (Можно добавить воды).

Овощи притрусить мукой, добавить соль, перец, перемешать и жарить еще 2 минуты, помешивая.

Залить овощи кипящим бульоном или водой, добавить картофель. Варить, пока картофель не будет готов. Перед концом варки добавить помидоры.

СУП С ЖЕЛТКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*петрушка — 2 пучка;
крупа манная — 1/2 стакана;
масло сливочное — 10 г;
сметана — 1/2 стакана;
яичный желток — 1 шт.;
вода — 5 л;
перец черный молотый, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

30,71 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду довести до кипения и посолить. Зелень петрушки нарубить и добавить в кипяток вместе с манкой и сливочным маслом. Варить 15 минут. Взбить желток со сметаной и заправить этим соусом суп при подаче к столу.

Прежде чем резать лук, натрите нож солью, тогда нож не приобретет неприятный запах.



ИСПАНСКИЙ СУП С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон — 1,5 л;

рис — 2 ст. ложки;

яйца — 4 шт.;

лимон — 1 шт.;

измельченная мята — 2 ст. ложки;

перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

66,48 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть и перебрать рис.

Бульон довести до кипения, всыпать рис, быстро довести до кипения и на медленном огне варить 15 минут. Снять с огня.

Приготовить смесь из яиц, лимонного сока, перца и соли. Ввести ее в суп.

Подавать с мятой.

После тепловой обработки овощные блюда следует немедленно употреблять в пищу, так как при хранении готовых блюд витамин С разрушается.



ИТАЛЬЯНСКИЙ МОРСКОЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*рыбный бульон — 1 л;
коктейль из морепродуктов — 500 г;
консервированные или свежие помидоры — 500 г;
черешковый сельдерей — 7—8 стеблей;
чеснок — 1—3 зубка;
оливковое масло — 20 г;
сок лимона, итальянские травы, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

59,76 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть помидоры, снять с них кожицу и измельчить в блендере, чтобы получилось пюре.

Помытые и нарезанные небольшими кусочками стебли сельдерея обжарить в оливковом масле 3 минуты.

Всыпать давленный чеснок и морской коктейль.

Через 5 минут добавить помидорное пюре.

Убавить огонь и тушить 5 минут.

Полученную массу залить теплым рыбным бульоном, посолить, довести до кипения и варить еще 5 минут.

После снятия с огня добавить сок лимона и итальянские травы.

ПРОЗРАЧНЫЙ КУРИНЫЙ БУЛЬОН



ИНГРЕДИЕНТЫ:

курица (весом около 1 кг) — 1 шт.;

морковь — 1 шт.;

корень петрушки — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

вода — 3 л;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

59,22 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тщательно вымыть и выпотрошить курицу. Залить тушку холодной водой и довести до кипения, накрыв крышкой. Снять пену.

Очистить морковь, лук и корень петрушки. Овощи целыми положить в бульон. Посолить.

Варить 1—1,5 часа.

После снятия с огня вынуть овощи и процедить бульон.

СУП ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*вода — 5 л;
куриный фарш — 200 г;
замороженные овощи — 600 г;
лук репчатый — 50 г;
масло сливочное — 20 г;
соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

28 ккалорий ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать мелко лук, обжарить его на сливочном масле.

Сформовать из фарша шарики, положить их в кастрюлю с кипятком. Через 2—3 минуты добавить лук и мороженые овощи. Варить еще 5—7 минут.

Снять с огня и дать настояться 15 минут.

КАПУСТНО-ТОМАТНЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста — 400 г;

картофель — 2 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

морковь — 1 шт.;

томатная паста — 2 ст. ложки;

лавровый лист — 3 шт.;

вода — 5 л;

перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

12,64 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и нарезать мелкими кубиками лук и картофель. Порезать тонкими кружочками морковь. Мелко нашинковать капусту.

Сварить картофель, как только он начнет развариваться, добавить к нему капусту, морковь, положить томатную пасту. В конце варки добавить соль, лавровый лист и специи.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

КАПУСТНЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриная грудка — 300 г;
картофель — 2 шт.;
морковь — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
молодая капуста — 1/2 небольшого
кочана;
зеленый лук — 2—3 перышка;
растительное масло — 20 г;
вода — 5 л;
перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

39,41 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и очистить морковь, лук и картошку. Нарезать мясо и овощи кубиками. Нашинковать капусту. Воду довести до кипения, добавить картофель. Спассеровать в сковороде лук и морковь, добавить к ним нарезанную куриную грудку. Обжаренные овощи и мясо добавить в суп и довести его до кипения. Варить 15—20 минут, незадолго до конца варки бросить капусту. Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ЛУКОВАЯ ПОХЛЕБКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — 500 мл;
лук репчатый — 3—4 шт.;
масло оливковое — 2 ст. ложки;
свеженатертый корень сельдерея —
2—3 ст. ложки;
мука пшеничная — 2 ст. ложки;
яичный желток — 2 шт.;
лимонный сок и соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

68, 32 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Налить в кастрюлю немного оливкового масла, разогреть его. Почистить и мелко порезать репчатый лук, выложить его в кастрюлю, обжарить до золотистого цвета.

Добавить сельдерей, продолжать обжаривать.

Отдельно спассеровать муку, добавить к луку и сельдерее, обжаривать еще несколько минут.

Затем добавить бульон, довести до кипения и варить до готовности.

Перед концом варки ввести в суп взбитые желтки и лимонный сок.

Суп можно употреблять как в горячем, так и в холодном виде.

ЛУКОВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

лук репчатый (нарезанный) — 3 стакана;
масло сливочное — 3 ст. ложки;
овощной бульон — 6 стаканов;
лавровый лист — 2 шт.;
белого хлеба — 50 г;
тертый сыр — 20 г;
перец душистый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

40,53 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Бульон довести до кипения.

Нарезанный лук обжарить в сливочном масле, всыпать в бульон, варить на медленном огне. Добавить лавровый лист и душистый перец.

Хлеб порезать кубиками и обжарить на сухой сковороде. Высыпать в миску, посыпать тертым сыром. Поставить в духовку или микроволновку, пока сыр не расплавится.

Получившиеся сухарики разложить по тарелкам и залить их горячим готовым супом. Добавить мелко порезанную зелень.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

капуста цветная — 500 г;

картофель — 3 шт.;

вода — 1,5 л;

зелень петрушки или укропа, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

15,66 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Выдержать капусту 20 минут в холодной подсоленной воде. Разделить на мелкие соцветия, сварить. Отвар сохранить!

Отдельно сварить картофель, растереть его в пюре и смешать с капустой.

Залить овощи отваром, довести до кипения, добавить соль и специи и сразу снять с огня.

Перед подачей на стол добавить в суп мелко порезанную зелень.

Капуста — одна из самых распространенных овощных культур. В свежей белокочанной капусте содержится столько витамина С, сколько в апельсинах и лимонах, а в краснокочанной и цветной его в 1,5–2 раза больше.



СУП ГЕРКУЛЕСОВО-ГРИБНОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

сушеные грибы (лучше белые) — 50 г;
морковь — 1 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
корень сельдерея — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
масло оливковое — 20 г;
геркулес — 200 г;
овощной бульон — 2 л;
перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

39,12 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть грибы, залить их холодной водой и варить, пока они не станут мягкими.

Отваренные грибы извлечь шумовой, переложить на сито и дать стечь.

Грибы мелко покрошить. Порезать лук и корни и вместе с грибами обжарить.

Бульон довести до кипения, добавить грибы с луком, соль и специи. Через 15 минут варки всыпать геркулес, варить до готовности.

РАССОЛЬНИК ДИЕТИЧЕСКИЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

соленый огурец — 3—4 шт.;
 картофель — 1 шт.; морковь — 1 шт.;
 репа — 1 шт.;
 рис — 0,5 стакана;
 корень петрушки 1 шт.;
 лук репчатый — 1 шт.;
 лук-порей — 1 шт.;
 лавровый лист — 3 шт.;
 укроп — 1 пучок;
 петрушка — 1 пучок;
 вода — 2 л;
 черный молотый перец, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

23,13 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть, очистить и мелко нарезать репу, морковь, картофель, соленый огурец и зеленый лук.

Воду довести до кипения и по очереди добавлять в нее картофель, рис, морковь, петрушку, репу.

Мелко порубить зелень лука-порея, белую часть порезать тонкими кружочками, добавить в суп.

Последними добавить мелко порезанные огурцы.

Когда суп будет готов и снят с огня, добавить мелко подробленные стволики пряной зелени.

Настаивать под крышкой 15 минут.

ПОСТНЫЙ РАССОЛЬНИК



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 2,5 л;

картофель — 2 шт.;

рис — 150 г;

соленые огурцы — 3 шт.;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

чеснок — 2 зубка;

лавровый лист, черный перец горошком,

сушеная зелень, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

20,22 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Воду довести до кипения и положить в нее нарезанный брусочками картофель и промытый рис.

Порезать лук и морковку. Очистить от кожицы соленые огурцы, нарезать мелко.

Через 15 минут варки добавить в рассольник огурцы, морковь и лук.

Готовность проверять по мягкости картофеля.

Перед окончанием варки посолить, добавить растертый чеснок, лавровый лист, перец и зелень.

Дать супу настояться 30 минут.

ОКРОШКА НА МИНЕРАЛКЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель вареный — 1 шт.;

свежий огурец — 1 шт.;

вареные яйца — 2 шт.;

вареное куриное мясо — 100 г;

кефир — 500 г;

вода минеральная — 1 л;

редис — 5—7 шт.;

укроп — 1 пучок;

зеленый лук — 1 пучок;

лимон — 1 шт.;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

18,51 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и нашинковать зелень, смешать ее с солью и соком лимона.

Нарезать мелкими кубиками вареный картофель, вареные яйца и огурец.

Натереть на терке редиску.

Мелко порезать мясо.

Смешать все ингредиенты в одной кастрюле.

Смешать кефир с минеральной водой, влить в кастрюлю. Перемешать.

Добавлять минеральную воду до нужной густоты.

ОВОЩНАЯ ОКРОШКА НА КВАСЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 300 г;
морковь — 60 г;
репа — 30 г;
редис — 50 г;
лимон — 1 шт.;
лук зеленый — 70 г;
огурцы — 160 г;
сметана — 90 г;
яйца вареные — 3 шт.;
квас — 2 л;
укроп, соль, сахар — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

40,64 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порезать на кубики вареный картофель, яйца, морковь и репу.

Морковь с репой потушить.

Очистить огурцы и редис. Нарезать мелко.

Всыпать в кастрюлю для окрошки картофель, тушеную морковь с репой, редис и огурцы. Заправить квасом.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень, лимон и сметану — отдельно в каждую тарелку.

СУП ИЗ БРОККОЛИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 1 стакан;
 брокколи — 1 небольшой кочан, лук-
 порей — 50 г;
 ядра грецких орехов — 2 ст. ложки;
 соль — 1/2 ч. ложки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

36,02 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3—5 минут потушить в пароварке крупно нарезанный кочан брокколи и нарезанный кружками лук-порей.

Размолоть грецкие орехи с солью.

Измельчить в блендере брокколи и лук, добавить туда грецкие орехи.

Залить отваром из пароварки.

В качестве приправы можно использовать также свежемолотый белый перец.

Брокколи любили еще древние римляне. А в Европе мода на нее появилась после того, как Екатерина Медичи «представила» французскому королевскому двору этот овощ под именем итальянской спаржи.



РИСОВЫЙ СУП ИЗ КАБАЧКОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки — 2 шт.;

рис — 100 г;

яйцо — 1 шт.;

сливочное масло — 20 г;

вода — 1,5 л;

соль, перец, зелень — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

26,81 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачки почистить и порезать кубиками.

Воду вскипятить, посолить и добавить в нее кабачки.

Снова довести до кипения и варить 5 минут.

Добавить рис и варить до готовности.

Перед концом варки положить в суп зелень петрушки или укропа, заправить сливочным маслом.

Аккуратно, помешивая, ввести взбитое яйцо. Посолить, поперчить.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

СУП ИЗ РЕПЫ И АВОКАДО



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 3 л;

репа — 1 шт.;

авокадо — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

картофель — 3 шт.;

морковь — 3 шт.;

рис — 50—100 г;

*перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

18,8 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезанную кубиками репу положить в кипящую подсоленную воду и варить на сильном огне 5 минут. Порезать соломкой лук, добавить его к репе и варить еще 5 минут.

Добавить нарезанные соломкой картофель и морковь, засыпать промытый рис и варить до готовности картофеля и риса.

Нарезанное на мелкие кусочки авокадо потушить 10 минут на слабом огне в собственном соку, добавить к супу и перемешать.

Добавить соль и специи, перемешать и сразу снять с огня.

ПОХЛЕБКА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*грибы соленые — 1 стакан;
капуста белокочанная — 1/4 кочана;
репа — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
мука пшеничная — 1 ст. ложка;
лук репчатый — 1 шт.;
перец черный молотый, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

33,46 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить холодной водой мелко нарезанные грибы, репу, морковь и капусту. Довести до кипения и варить 25—30 минут.

На сухой сковороде прожарить муку, пока она не станет золотистой, потом добавить немного бульона, размешать, влить в суп.

Суп довести до кипения, добавить соль и перец и снять с огня.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанный лук.

СУП ИЗ БОРОВИКОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

боровики — 1 кг;

морковь — 3 шт.;

картофель — 3 шт.;

лук репчатый — 2 шт.;

вода — 4 л;

масло оливковое — 20 г;

перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

31,08 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Залить боровики холодной водой, довести до кипения и варить, пока грибы не станут мягкими.

Вынуть грибы шумовкой, бульон процедить.

В грибной бульон положить нарезанные картофель и морковь, варить 15—20 минут.

Грибы порезать, обжарить с мелко порезанным луком. Добавить в суп за 5 минут до окончания варки.

Посолить, поперчить и сразу снять с огня.

ГОРОХОВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

горох — 2 стакана;

картофель — 5 шт.;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

оливковое масло — 20 г;

вода — 5 л;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

61,98 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочить горох в холодной воде, поставить на ночь.

Не меняя воды, поставить горох вариться.

Когда горох начнет развариваться, добавить к нему порезанный кубиками картофель и пассерованные на оливковом масле морковь и лук. Посолить по вкусу. Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ГРЕЧНЕВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 5 л;
морковь — 1 шт.;
картофель — 2 шт.;
гречка — 0,5 стакана;
лук репчатый — 1 шт.;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

23,81 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Гречку перебрать и залить холодной водой. Добавить целую или мелко порезанную луковицу, измельченную морковь и картошку, порезанную кубиками. Довести до кипения и варить 20—25 минут на слабом огне. Посолить, добавить соль и специи. Сразу снять с огня.

В тарелку с гречневым супом по желанию можно добавить чайную ложку растительного (оливкового, подсолнечного, кукурузного или тыквенного) масла.



ТЫКВЕННЫЙ СУП СО СЛИВКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*тыква — 1 шт.; морковь — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
сельдерей — 1 стебель;
укроп — 1/2 стакана;
масло оливковое — 20 г;
томатный сок — 100 мл;
сливки — 100 мл;
вода — 600 мл*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

68,27 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымытую тыкву с удаленными семечками и кожурой мелко порезать и обжарить в половине масла. Отдельно обжарить мелко нарезанные стебель сельдерея, морковь и лук. Добавить к овощам 2 столовые ложки воды и протушить 15 минут. После чего добавить туда же обжаренную тыкву и тушить еще 3 минуты. Измельчить овощи в блендере.

Остаток воды довести до кипения и, помешивая, ввести овощное пюре. Добавить сливки, томатный сок, посолить и поперчить. Еще раз довести до кипения и снять с огня.

Настаивать под крышкой 30 минут.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ТЫКВЕННЫЙ СУП С ГОРОХОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

тыква — 300 г;
картофель — 2 шт.;
консервированный зеленый горошек —
1 стакан;
лук репчатый — 1 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
масло оливковое — 20 г;
вода — 5 л;
перец черный молотый, зелень, соль — по
вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

43,25 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Картофель почистить и порезать кубиками.

В кипящую воду добавить картофель и горошек. Варить 15 минут.

Порезать коренья и тыкву кубиками, спассеровать на оливковом масле и добавить в суп.

Суп посолить, поперчить и варить еще 10 минут — тыква должна стать полупрозрачной.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРАЗДНИЧНЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

цветная капуста — 250 г; вода — 5 л;
картофель — 1 шт.;
консервированный зеленый горошек — 100 г;
помидор — 1 шт.;
лук репчатый — 1/2 шт.;
морковь — 1/2 шт.;
корень сельдерея — 1/2 шт.;
масло растительное — 1 ст. ложка;
лимон — 1/2 шт.;
петрушка, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

24,78 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и мелко порезать репчатый лук, морковь, сельдерей и обжарить их несколько минут на хорошо разогретом растительном масле.

Воду довести до кипения и добавить в нее обжаренные овощи. Варить 2 минуты на слабом огне. Потом добавить вымытую и разделенную на соцветия капусту. Еще через 10 минут — нарезанный картофель. А еще через 15 минут — мелко нарезанные помидоры. Посолить, добавить специи, варить еще 10 минут и снять с огня. Добавить сок половины лимона. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

ТОМАТНЫЙ СУП С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — 800 мл;

томатный сок — 200 мл;

рис — 100 г;

листья салата — 10 шт.;

болгарский перец — 3 шт.;

помидоры — 3 шт.;

перец красный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

44,08 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящий овощной бульон всыпать промытый рис, перемешать и варить на среднем огне 10 минут. Влить томатный сок.

Вымыть помидоры. Снять с них кожицу, окунув на 2—3 минуты в кипяток. Перец очистить от семян, нарезать дольками. Порезать листья салата соломкой. Добавить перец, помидоры и салат в бульон. Посолить, поперчить и варить 3—5 минут на среднем огне.

Этот суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



ОВОЩНОЙ СУП С САЛАТОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- картофель — 250 г;*
- свежая капуста — 200 г;*
- помидоры — 200 г;*
- белые коренья — 100 г;*
- лук репчатый — 100 г;*
- масло растительное — 2 ст. ложки;*
- салат или шпинат — 100 г;*
- вода — 1,5 л*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

32,9 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и очистить овощи. Нарезать капусту небольшими квадратиками, коренья и лук ломтиками, картофель — кубиками.

Слегка обжарить в суповой кастрюле лук с кореньями, потом положить туда капусту и залить водой. После того как вода закипит, добавить картофель и варить полчаса.

За 5—10 минут до готовности положить нарезанный шпинат или салат, помидоры и добавить специи.

ОВОЩНОЙ СУП С РИСОМ И ПАПРИКОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 2 шт.; сладкий перец — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
овощной бульон — 1,5 л;
растительное масло — 2 ст. ложки;
рис — 1/2 стакана; паприка — 1/2 ч. ложки;
перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

29,59 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать кубиками помытый и очищенный от плодоножки и семян перец. Мелко нарезать лук и петрушку. С вымытых помидоров снять кожицу, нарезать мелкими кубиками. Промыть рис.

Налить в кастрюлю немного масла, обжарить лук до золотистого цвета. Туда же выложить помидоры и петрушку. Через 3 минуты добавить перец и обжаривать еще минуту.

Влить овощной бульон и довести до кипения. Всыпать рис. Довести до кипения и варить 15 минут на слабом огне. В конце варки добавить соль и специи. Настаивать 15 минут.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

ОВОЩНОЙ СУП С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*рис — 100 г; картофель — 2 шт.;
лук репчатый — 3 шт.;
чеснок — 3 зубка, помидоры — 2 шт.;
морковь — 2 шт.;
корень сельдерея — 1 шт.;
томатная паста — 2 ст. ложки;
масло растительное — 2 ст. ложки;
лавровый лист — 2 шт.;
овощной бульон — 1,5 л;
перец черный молотый, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

41,7 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть рис, высыпать его в кипящий бульон, размешать и 6—8 минут варить на слабом огне.

Почистить и порезать картофель кубиками, морковь и корень сельдерея соломкой, добавить в бульон и варить 5 минут.

Порезать мелко лук и чеснок, спассеровать в масле, добавить в конце пассеровки томатную пасту, протушить еще несколько минут. Добавить в кипящий бульон. Бросить туда же лавровый лист и специи, варить на сильном огне еще 3—5 минут.

Перед подачей на стол добавить в каждую тарелку порезанные кружочками свежие помидоры.

ОВОЩНОЙ СУП С ФАСОЛЬЮ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

зеленая фасоль — 10 стручков;

морковь — 2 шт.;

зеленый лук — 3 пера;

чеснок — 3 зубка;

вода — 1 л;

мята, зелень петрушки, уксус, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

38,93 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и нарезать маленькими кубиками морковь. Нашинковать зеленый лук, мяту и петрушку. Помыть и нарезать стручки фасоли. Раздавить чеснок ножом. Воду вскипятить, посолить, добавить немного уксуса. Положить в кипяток морковь, мяту, чеснок, фасоль, зеленый лук. Варить 10 минут на сильном огне, а потом 30 минут на слабом.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

Готовый суп можно подавать и горячим, и холодным.

ОВОЩНОЙ СУП С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 2 л;

овсяные хлопья — 1/2 стакана;

картофель — 2 шт.;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

сушеная зелень, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

13,74 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать брусочками вымытый и очищенный картофель. Морковь натереть на крупной терке или порезать соломкой. Мелко нарезать лук.

Бросить картофель в кипящую воду.

Когда картофель станет мягким, добавить лук, морковь и сушеную зелень, всыпать овсяные хлопья, посолить по вкусу, тщательно перемешать и варить еще 5—10 минут.

Овсяные хлопья прекрасно дополняют овощные супы, особенно в сочетании с сыром.



ОВОЩНОЙ СУП С ПШЕНОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — (вода, мясной бульон) — 1 л;
 пшено — 2 ст. ложки;
 сухая смесь сладких перцев, сельдерея, корня петрушки — 2 ст. ложки;
 картофель (некрупный) — 3—4 шт.;
 лук-порей — белая часть стебля;
 масло топленое — 1 ст. ложка;
 фасоль стручковая (замороженная) — 150 г;
 зелень укропа и петрушки — 1 пучок;
 перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

48,28 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать полукольцами лук-порей, картофель — кубиками, мелко порезать зелень.

Спассеровать лук.

Пшено промыть, сварить, слегка подсолить, и дать стечь воде.

Вскипятить бульон, добавить в него фасоль и сухую смесь овощей. Еще раз довести до кипения и добавить лук.

Снова довести до кипения. Добавить пшено и картофель. Варить 10—15 минут, посолив и добавив перец. Перед подачей на стол добавить нарубленную зелень.

РИСОВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*рис — 1 стакан;
картофель — 3 шт.;
морковь — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
бульон — 2 л;
томатная паста — 2 ст. ложки;
масло сливочное — 30 г;
корень петрушки, соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

63,38 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть рис. Залить холодной водой и оставить на час.

Почистить овощи. Нарезать картофель брусочками, потереть морковь, измельчить лук.

Спассеровать лук и морковь, пока они не станут золотистыми. Добавить томатную пасту, перемешать и снять с огня.

В кипящий бульон положить рис и картофель. Когда картофель будет готов, добавить обжаренные овощи, корень петрушки.

Перед снятием с огня добавить соль и специи.

ГРИБНОЙ СУП С ТЫКВОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

отваренные грибы — 100 г;
масло оливковое — 20 г;
лук репчатый — 1 шт.;
корень петрушки или сельдерея — 40 г;
тыква — 200 г;
картофель — 2 шт.;
огурец или яблоко — 1 шт.;
помидор — 1 шт.;
зеленый лук — 1 шт.;
вода — 1 л

КАЛОРИЙНОСТЬ:

30,01 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Потушить в масле порезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку. Порезать брусочками тыкву и картофель. Добавить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем добавить тушеные грибы и порезанные тонкими ломтиками помидоры и яблоко или огурец. Варить еще 5—10 минут на слабом огне.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ГРИБНОЙ СУП С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

вода — 5 л;

шампиньоны — 400—500 г;

геркулес — 200 г;

морковь — 1—2 шт.;

луковица — 1 шт.;

масло оливковое — 20 г;

перец черный молотый, соль, зелень — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

36,96 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Потушить в масле мелко порезанные лук и морковь. Помыть и порезать грибы, залить водой, довести до кипения и варить 5—7 минут.

Добавить геркулес и овощи.

Незадолго до конца варки добавить половину измельченной зелени. Остальную добавить при подаче на стол.

Белка в сушеных грибах более 30%, то есть даже больше, чем в мясе. Кроме того, в грибах много клетчатки, углеводов и жирных кислот, эфирных масел. И еще есть в грибах лецитин, препятствующий отложению «плохого» холестерина.



ГАБЕРСУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

мука овсяная — 200 г;
 лук репчатый — 2 шт.;
 масло оливковое — 20 г;
 рыбный бульон — 2,5 л;
 перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

43,98 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и мелко порезать лук.

Положить в кастрюлю для супа овсяную муку, смешать с измельченным луком и растительным маслом. Помешивая, прогреть на огне.

Добавить прозрачный рыбный бульон, сваренный с добавлением лаврового листа, корня петрушки и сельдерея.

Вскипятить 3 раза и снять с огня.

Габерсуп — дежурное блюдо в царской армии и флоте, появившееся при Павле I. Вообще говоря, этот суп очень вкусный. Но в художественной литературе XIX в., описывающей армейский быт, его название было синонимом бурды, поскольку в казенных столовых при царизме, оказывается, тоже подворовывали продукты.



ЛЕТНИЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 5 шт.;
перец сладкий — 5 шт.;
картофель — 3 шт.;
лук репчатый — 2 шт.;
чеснок — 2—3 зубка;
масло оливковое — 30 г;
мука — 1,5—2 ст. ложки;
вода — 5 л;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

25,29 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить овощи. Очистить перец от плодоножек, семян и перегородок, порезать колечками или соломкой. Нарезать картофель соломкой, лук — полукольцами, помидоры — кружочками или ломтиками.

Потушить в кастрюле для супа помидоры, перец и лук до полуготовности. Посолить. Залить кипятком, добавить картофель, перемешать.

В отдельной посуде обжарить муку с толченым чесноком. Добавить в суп.

Довести до кипения и снять с огня.

ЖЕЛТЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кукурузная крупа — 1/4 стакана;
морковь — 1 шт.;
желтый болгарский перец — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
масло сливочное — 25 г;
вода — 1,5 л;
укроп, петрушка, кинза, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

30,97 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и порезать овощи. Мелко нарезать лук, натереть морковь, порезать перец.

Спассеровать овощи в кастрюле для супа. Залить водой, вскипятить.

Тонкой струйкой засыпать кукурузную крупу.

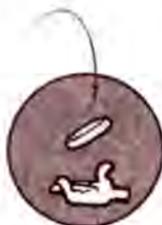
Варить до готовности.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

При регулярном употреблении в пищу кукурузы уровень холестерина в организме снижается, а работа пищеварительного тракта улучшается.



КРАСНЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

фасоль красная — 1 стакан;
красный болгарский перец — 1 шт.;
помидоры — 3 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
чеснок — 2 зубка;
кетчуп — 1 ч. ложка;
оливковое масло — 20 г;
укроп, петрушка, кинза, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

41,89 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Замочить фасоль.

Спассеровать в кастрюле для варки супа мелко нарезанный лук. Добавить фасоль. Залить водой. Варить до полуготовности.

Красный перец, помидоры, кетчуп, чеснок измельчить в блендере в пюре. Добавить в суп. Варить до готовности.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

СУПЫ-ПЮРЕ

ТЫКВЕННЫЙ С ГРЕНКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

тыква — 800 г;

гренки — 150 г;

картофель — 300 г;

молоко — 5 стаканов;

масло растительное — 1 ст. ложка;

сахар — 2 ч. ложки;

вода — 4 стакана

КАЛОРИЙНОСТЬ:

27,87 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить тыкву и картофель. Нарезать их тонкими ломтиками и поставить вариться на слабый огонь, залив их холодной водой и добавив соль, сахар и столовую ложку масла.

Через 25—30 минут положить в кастрюлю подсушенные гренки, размешать и довести до кипения. Процедить полученную массу.

Протереть через сито гущу и развести получившееся пюре молоком до густоты сливок.

ТЫКВЕННЫЙ СО СЛИВКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

тыква — 200 г;
картофель — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
корень петрушки — 1 шт.;
сухой базилик — 1 ч. ложка;
мускатный орех — 1/2 ч. ложки;
сливки 10% — 1/3 стакана;
вода — 2 л;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

21,67 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и мелко нарезать корень петрушки. Положить в кипяток и варить 5 минут.

Мелко нарезать тыкву, кубиками картофель, измельчить репчатый лук. Добавить в бульон.

Сварившиеся овощи извлечь из бульона шумовкой и растереть в блендере.

Бульон процедить и снова довести до кипения.

Получившееся пюре, помешивая, ввести в бульон. Добавить сливки. Посолить, добавить базилик и мускатный орех.

МОРКОВНЫЙ С РИСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

морковь — 800 г;
рис — 3/4 стакана;
масло растительное — 1 ст. ложка;
молоко — 2 стакана;
сахар — 1 ч. ложка;
вода — 5,5 стаканов;
соль — 1 ч. ложка

КАЛОРИЙНОСТЬ:

44,12 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить морковь, нарезать ее тонкими ломтиками и протушить с 1/2 стакана воды в течение 5—10 минут, добавив соль, сахар и масло.

Когда морковь станет мягкой, досыпать в кастрюлю промытый рис. Не перемешивать!

Залить пятью стаканами воды. Варить на медленном огне 40—50 минут под крышкой.

Когда рис с морковью будет готов, отложить две столовых ложки риса для гарнира. Оставшуюся массу протереть через сито вместе с отваром.

В готовое пюре ввести горячее молоко, при необходимости досолить.

Отложенный рис положить в суп перед подачей к столу.

ОВОЩНОЙ С РЕПОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

морковь — 150 г;

репа — 150 г;

картофель — 200 г;

лук-порей — 100 г;

рис — 3/4 стакана;

консервированный зеленый горошек — 100 г;

масло растительное — 3 ст. ложки;

молоко — 2 стакана;

вода — 2 л;

соль, консервированный горошек — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

73,48 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть, почистить и мелко порезать репу, морковь и прикорневую часть лука-порея. Овощи протушить в кастрюле с двумя ложками масла.

Через 10—15 минут влить 4 стакана воды, всыпать промытый рис и порезанный кубиками картофель.

Довести до кипения и варить на слабом огне под крышкой 30—40 минут.

Гущу протереть через сито и смешать с двумя стаканами горячего молока. Добавить соль и ложку масла. Перед подачей можно украсить суп консервированным горошком.

КАБАЧКОВЫЙ (В ПАРОВАРКЕ)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки (до 15 см) — 6 шт.;

мягкий сыр — 150 г;

вода — 1,5 л;

чеснок — 1 зубок;

мята — 8 листочков;

лимонный сок — 1/2 ч. ложки;

пармезан — 20 г;

перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

42,25 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть кабачки и порезать их на маленькие кусочки. Измельчить чеснок и мяту.

Положить в пароварку кабачки, чеснок и половину мяты. Довести кабачки до готовности.

Готовые кабачки измельчить в блендере, добавив мягкий сыр, лимонный сок и оставшуюся мяту.

Посолить, поперчить, перемешать.

Перед подачей на стол посыпать тертым пармезаном.

КАБАЧКОВЫЙ С ТВОРОГОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки (до 15 см) — 1 кг;

чеснок — 2 зубка;

базилик — 8 листочков;

творог — 4 ст. ложки;

молоко — 750 мл;

оливковое масло — 20 г;

черный молотый перец, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

66,65 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить овощи, порезать кабачки крупными кубиками, чеснок измельчить чесночницей.

Слегка обжарить кабачки на оливковом масле, добавить чеснок и жарить еще 10 минут.

Вскипятить молоко.

Измельчить кабачки, творог, молоко в блендере. Посолить.

Перед подачей к столу посыпать мелко порезанным базиликом.

КАБАЧКОВЫЙ С ЖЕЛТКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

кабачки — 200 г;
молоко — 130 мл,
овощной отвар — 300 мл,
мука — 1 ст. ложка;
масло оливковое — 2 ст. ложки;
яичный желток — 1 шт.;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

90,04 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить кабачки и порезать крупными кубиками. Слегка обжарить кабачки на оливковом масле, пока они не станут золотистыми.

Приготовить соус: обжарить муку на сухой сковороде, охладить, влить в нее немного овощного отвара, добавить молоко.

Полученный соус и кабачки смешать с оставшимся отваром, закипятить и варить на слабом огне до загустения.

Перед концом варки ввести взбитый желток.

ИЗ СПАРЖИ С СОУСОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*спаржа — 20 стеблей;
сухари — 3 ст. ложки;
масло сливочное — 40 г;
вода — 1 л;
соль — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

22,46 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отобрать ровную спаржу, промыть ее, ножом снять кожицу так, чтобы не сломать головку.

Очищенную и промытую спаржу связать в пучок, обрезать. Варить в подсоленной воде 20 минут до готовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Приготовить соус: всыпать измельченные сухари в разогретое на огне сливочное масло. Когда они подрумянятся, перемешать.

Спаржу измельчить в блендере до пюре. Залить соусом.

Спаржа способствует очищению крови, благотворно воздействуют на печень и выводит из организма лишнюю воду.



ТОМАТНЫЙ С ЯБЛОКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 4 шт.;
мясной бульон — 1 л;
морковь — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.; яблоки — 2 шт.;
мука пшеничная — 1 ст. ложка;
масло сливочное — 2 ст. ложки;
перец острый толченый — 1 ст. ложка;
рис — 100 г;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

60,56 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезанные ломтиками морковь и лук спассеровать. Добавить пшеничную муку, смешанную с острым перцем, и продолжать пассеровать еще 2 минуты.

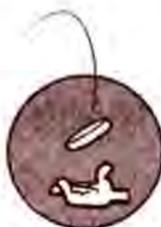
Переложить в кастрюлю и залить горячим мясным бульоном. Вскипятить.

Нарезать ломтиками помидоры и свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян. Добавить в бульон, варить еще 30 минут.

Фруктово-овощную массу протереть через сито или измельчить в блендере. Еще раз вскипятить, добавить соль и специи.

Рис отварить отдельно. Залить готовый рис супом-пюре.

ТОМАТНЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 8—10 шт.;

морковь — 2 шт.;

корень петрушки — 1 шт.;

масло топленое — 3 ст. ложки;

вода — 1,5 л;

мука пшеничная — 2 ст. ложки;

соль, зелень петрушки, укроп — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

57,04 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить и порезать тонкой соломкой морковь и петрушку. Слегка спассеровать их на половине топленого масла и залить тремя стаканами кипятка. Отварить до мягкости.

Очистить помидоры от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток. Нарезать ломтиками. Добавить помидоры в суп в конце варки, после чего проварить еще 5—10 минут.

Готовые овощи протереть через сито и соединить с процеженным отваром.

Обжарить пшеничную муку на оставшемся масле, дать ей остыть. Развести водой или холодным овощным отваром и вылить в кипящий суп. Добавить соль и специи, проварить еще 4—5 минут.

Перед подачей на стол добавить нарубленную зелень.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ТОМАТНЫЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 1 кг; чеснок — 3 зубка;
лук репчатый — 2 шт.;
куриный бульон — 250 мл;
масло оливковое — 2 ст. ложки;
зелень петрушки, розмарина, базилика,
тимьяна, перец черный молотый, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

52,48 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть помидоры и очистить их от кожицы, окунув в кипяток на несколько минут. Мякоть нарезать кубиками.

Мелко нарезать лук, раздавить чеснок ножом. Выложить лук с чесноком на сковороду с нагретым оливковым маслом, обжарить.

Положить помидоры в кастрюлю, добавить обжаренный лук и чеснок. Туда же положить связанную в пучок помытую зелень. Залить холодным бульоном, довести до кипения и варить на среднем огне. Через 20 минут вынуть зелень, помидоры протереть через сито или измельчить в блендере, бульон процедить. Ввести в полученную массу бульон, посолить и поперчить.

Довести до кипения на слабом огне и выключить.

ТОМАТНЫЙ С МОЛОКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

помидоры — 750 г;
масло сливочное — 40 г;
мука — 2 ст. ложки;
рис — 2 ст. ложки;
молоко — 4 стакана;
сахар — 1 ч. ложка;
вода — 3 стакана;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

51,61 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовить соус: обжарить муку на половине масла, дать ей остыть. Развести молоком, вскипятить. Разрезать на части помидоры. Добавить половину оставшегося сливочного масла и сахар. Закрывать крышкой и тушить 10—15 минут.

Влить холодную воду, довести до кипения, смешать с молочным соусом. Варить на слабом огне 15—20 минут, затем протереть через сито или смешать в блендере. Заправить маслом.

Перед подачей к столу в кастрюлю с супом положить заранее сваренный рис.

ИЗ БРОККОЛИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

брокколи — 200 г;
сливки 10 % — 100 г;
молотые грецкие орехи — 1 ч. ложка;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

90,76 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Приготовить брокколи в пароварке (20 минут).
Подогреть сливки.
Поджарить орехи без масла.
Смешать брокколи и сливки в блендере.
Получившееся пюре сверху посыпать жареными орешками.

Можно быстро похудеть, если в течение нескольких дней совсем не употреблять соли. При этом ежедневно принимать контрастный душ, меняя холодную и теплую воду через каждые 15 с. Время на всю процедуру 15 мин.



ИЗ БРОККОЛИ С КУРИЦЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

брокколи — 450 г;

морковь — 1 шт.;

лук репчатый — 1 шт.;

небольшой куриный окорочок — 1 шт.;

плавленый сыр — 200—300 г;

вода — 2 л;

масло сливочное — 10 г;

соль — 1 ч. ложка

КАЛОРИЙНОСТЬ:

51,78 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Порезать и сварить курицу (20—25 минут), после чего разобрать ее, снять кожицу. Куриный бульон слить и процедить.

Обжарить мелко порезанные морковь и лук до золотистого оттенка.

В куриный бульон положить брокколи, довести до кипения и варить на среднем огне 10 минут. Процедить.

Измельчить в блендере курицу, зажарку и брокколи. Полученную массу добавить в бульон, вскипятить.

Плавленый сырок натереть на терку и аккуратно ввести в суп, добившись полного растворения.

ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ГРЕНКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриный бульон — 700 мл;
цветная капуста — 1 кг;
сметана — 1/2 стакана;
гренки — 1/2 стакана;
соль, перец черный молотый — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

44,01 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разделить капусту на соцветия.

Вскипятить бульон, добавить туда капусту. Варить 10 минут.

От готовой капусты отделить несколько соцветий.

Остальное измельчить блендером, добавить сметану.

Ввести обратно в бульон, посолить, поперчить.

Перед подачей положить в тарелку целые соцветия.

Залить супом, посыпать гренками.

В диком виде цветная капуста нигде в мире не встречается. Считается, что культивировать ее начали несколько тысяч лет назад сирийские феллахи, но возможно, эта версия бытует потому, что долгое время этот овощ называли сирийской капустой.



ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СЛИВКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*цветная капуста — 400 г;
лук красный — 50 г;
сливки 10 % — 100 г;
вода — 1/2 стакана;
овощной бульон — 300 мл;
масло оливковое — 20 г;
перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

54,69 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту помыть и разобрать на соцветия. Положить в холодную подсоленную воду. Варить до полуготовности.

Отвар слить и процедить.

Нарезать полукольцами лук.

Нагреть в кастрюле оливковое масло, обжарить капусту. Через 2 минуты добавить лук. Еще через 5 минут залить капусту и лук водой. Добавить соль и перец. Варить 10—15 минут.

Измельчить овощи в блендере. Добавить овощной бульон и сливки. Вскипятить полученную массу.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОЛОКОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

цветная капуста — 1 кочан;
молоко — 1 стакан;
сливки 10% — 3 ч. ложки;
вода — 4 стакана;
мука пшеничная — 1 ч. ложка;
яйцо — 1 шт.;
масло оливковое — 20 г;
зелень петрушки, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

34,65 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту помыть и разобрать на соцветия. Положить в холодную подсоленную воду, отварить 5—7 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Измельчить в блендере капусту до состояния пюре. Подогреть часть молока, взбить с яйцом.

Приготовить соус: спассеровать муку на масле, добавить молоко. Немного остудить и вмешать яйцо.

Протертую капусту залить водой, смешать с соусом, посолить, довести до кипения, сразу снять с огня и заправить яично-молочной смесью.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

МОРКОВНЫЙ С ОВОЩАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

морковь — 4 шт.;

картофель — 4 шт.;

капуста белокочанная — 100 г;

вода — 3 стакана;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

29,46 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть картофель, морковь и капусту. Очистить овощи. Нарезать картофель кубиками, морковь — соломкой или натереть на терке. Нашинковать капусту. Овощи залить холодной водой и варить, пока они не станут мягкими.

Остудить получившийся суп, овощи горячими протереть через сито.

Разбавить пюре холодным овощным бульоном, добавить соль, прокипятить.

Только в XIV в. цветную капусту начали выращивать в Европе, во Франции, Италии, Голландии и Англии. В Россию цветная капуста была завезена при Екатерине II.



ОВОЩНОЙ НА МОЛОКЕ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — 1,2 л;
цветная капуста — 1 кочан;
картофель — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
морковь — 1 шт.;
молоко — 2 стакана;
зелёный лук, перец черный молотый,
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

25,50 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть, почистить и нарезать кубиками овощи (картофель, лук и морковь), капусту разобрать на соцветия и тоже мелко нарезать.

Выложить овощи в кастрюлю, добавить 200 мл бульона и протушить 10 минут. Потом оставшийся горячий овощной бульон, вскипятить суп, добавить молоко, посолить.

Варить, пока овощи не будут готовы на медленном огне.

Протереть овощи через сито или измельчить с помощью блендера.

Нагреть, не доводя до кипения.

Перед подачей на стол добавить зелень.

ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овощной бульон — 1,5 л;
картофель — 1 шт.;
морковь — 2 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
корень сельдерея — 1 шт.;
капуста — 200 г;
укроп, петрушка, перец черный молотый,
соль — по вкусу;
растительное масло — для жарки

КАЛОРИЙНОСТЬ:

20,99 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Почистить, мелко нарезать лук и сельдерей. Спасировать лук, затем добавить к нему сельдерей и пассеровать еще 5 минут.

Добавить порезанные овощи (морковь, картофель и капусту), ввести половину овощного бульона и варить 20 минут. В конце варки добавить соль и специи. Протереть овощи через сито или измельчить в блендере.

Переложить пюре в кастрюлю, добавить оставшийся бульон и вскипятить.

Перед подачей на стол добавить мелко порубленную зелень.

ИЗ СПАРЖИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

спаржа — 800 г;
масло сливочное — 2 ст. ложки;
пшеничная мука — 2 ст. ложки;
молоко — 4 стакана;
вода — 2 стакана;
соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

63,51 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отобрать, очистить и сварить примерно 25 головок спаржи (для гарнира). Остальную спаржу промыть и нарезать.

Залить спаржу подсоленной водой и поставить варить на 15—20 минут.

Приготовить соус: спассеровать муку на медленном огне, добавить молоко.

Влить соус к спарже с отваром и варить 15 минут. Протереть через сито или измельчить в блендере. Посолить.

Перед подачей положить в суп «гарнирную» спаржу.

ИЗ БАКЛАЖАНОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

бульон куриный — 1,5 л;
баклажаны — 4 шт.;
морковь — 1 шт.;
лук репчатый — 2 шт.;
картофель — 2 шт.; чеснок — 1 зубок;
плавленый сыр — 100 г;
масло сливочное — 50 г;
перец черный молотый, зелень, соль —
по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

58,46 (бульон), 40,57 (вода) ккал на 100 г
готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разрезать баклажаны на 2 части. Опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду. Охладить, очистить от кожуры, нарезать кубиками.

Нарезать мелко лук, чеснок и морковь. Пассеровать 5 минут, после чего добавить баклажаны. Потушить. Залить пассерованные овощи бульоном. Нарезать кубиками картофель, добавить в суп. Ввести плавленый сыр, помешивать, пока сыр не расплавится. Варить до готовности картофеля. Затем измельчить суп в блендере.

Перед подачей на стол добавить мелко порезанную зелень.

СУПЧИКИ С МОРЕПРОДУКТАМИ

КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ С КРАБОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*тыква — 2 кг; сливки — 200 г;
лук шалот — 150 г; морковь — 150 г;
мясо краба — 120 г;
масло оливковое — 10 г;
вода — 4 л; соль, перец — по вкусу*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

34,42 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить тыкву. Срезать кожуру, вычистить семечки. Нарезать произвольно.

Мелко нарезать лук и морковь. Спассеровать лук и морковь в оливковом масле.

Тыкву залить холодной водой, довести до кипения. Добавить лук, морковь и специи. Варить 20 минут. Измельчить сваренные овощи в блендере. Ввести пюре в бульон.

Добавить в суп сливки и специи, прокипятить.

Мясо краба варить в подсоленной воде 5—7 минут. Добавлять в уже готовые порции.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СПАРЖИ С МОРЕПРОДУКТАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

*спаржа — 150 г; устрицы — 3 шт.;
королевские креветки — 3 шт.;
масло сливочное — 1 ст. ложка;
рыбный бульон — 300 мл;
вино белое сухое — 40 мл;
сыр камамбер — 40 г;
мука пшеничная — 1 ст. ложка,
масло оливковое — 20 г*

КАЛОРИЙНОСТЬ:

108,56 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить спаржу от одревеневших кончиков. Обжарить. Добавить муку, пассеровать до кремового цвета. Залить бульоном и довести до кипения.

Получившуюся смесь спаржи, бульона и муки измельчить в блендере.

Выложить в кастрюлю, добавить туда же сыр и прогреть суп, пока сыр не растает. Посолить и поперчить по вкусу.

Креветки обжарить на сковороде по 3 минуты с каждой стороны. Устрицы открыть, положить в суп и немного прогреть. Несколько стеблей спаржи, креветок и устриц оставить для украшения порций.

ХОЛОДНЫЙ БОРЩ С КАЛЬМАРАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

свекла — 500 г; кальмары — 500 г;
яблоки зеленые — 2 шт.;
огурцы свежие — 2 шт.;
лук зеленый — 1 пучок;
укроп — 1 пучок; яйца вареные — 2 шт.;
ломтик черного хлеба — 1 шт.;
вода — 2 л; соль, сахар, уксус — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

31,07 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить свеклу, очистить ее от кожицы, нарезать соломкой. Выложить в миску, добавить хлеб и залить холодной водой. Накрыть и поставить в прохладное место на 3 часа.

Получившийся настой процедить, добавить соль, сахар, уксус.

Почистить и помыть кальмары. Положить их в кипящую подсоленную воду и варить 4 минуты. Промыть на дуршлаге, дать стечь воде. Нарезать тонкой соломкой.

Нарезать яблоки и огурцы кубиками, измельчить зелень, размять вилкой вареные яйца.

Смешать в миске кальмары, яблоки, огурцы, яйца и лук. Влить свекольный настой.

Перед подачей на стол добавить нарубленную зелень.

СУП С КРЕВЕТКАМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

картофель — 3 шт.; морковь — 0,5 шт.;
лук репчатый — 0,5 шт.; креветки — 150 г;
чеснок — 1 зубок; томатная паста —
1 ч. ложка; лимонный сок — 1 ч. ложка;
вода — 1,5 л; черный молотый перец,
зелень, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

20,68 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи помыть, почистить и порезать тонкой соломкой. Мелко нарезать чеснок. Замороженные креветки разморозить в холодильнике, в дуршлагае, установленном в миске.

Бросить овощи (кроме чеснока) в кипяток, варить 20 минут. Добавить томатную пасту, мелко нарезанный чеснок, креветки, лимонный сок.

Добавить соль, специи и варить еще 2—3 минуты.

Этот суп тайцы называют «том ям». Если вместо креветок добавить ломтики куриного филе, получится «том ям гай», если разные морепродукты — «том ям талай». А суп с креветками, заправленный кокосовым молоком, называется «том ям нам хон».



ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ РЕВЕНЯ С МИДИЯМИ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

стебли ревеня — 300 г; мясо мидий — 500 г;
сухое розовое вино — 0,5 стакана;
картофель молодой — 3 шт.;
яйца — 2 шт.; огурцы — 2 шт.;
зеленый лук — 1 пучок;
вода — 1 л; укроп — 1 маленький пучок;
перец белый свежемолотый, соль — по
вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

27,5 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть ревеня, нарезать средними кусочками, положить в 1 л кипятка и варить 4 минуты. Закрывать крышкой и 3 часа настаивать. Охладить.

Мидии залить вином и вскипятить. Добавить соль и перец. Варить 3 минуты на медленном огне. Охладить.

Сварить яйца вкрутую, картофель в мундире. Очистить и нарезать их маленькими кубиками.

Лук и укроп перетереть с солью. Огурцы нарезать тонкой соломкой.

Выложить картофель, яйца, зелень и огурцы в кастрюлю. Залить отваром ревеня. Добавить соль и перец.

Мидии с жидкостью, в которой они готовились, положить перед подачей на стол в охлажденные тарелки.

ФРУКТОВЫЕ СУПЧИКИ

СУП ИЗ РАЗНЫХ ФРУКТОВ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

яблоко — 1 шт.; груша — 1 шт.;

сливы — 3 шт.;

абрикосы — 3 шт.;

рис отварной — 4 столовых ложки;

крахмал — 1 ст. ложка;

вода — 1,5 л;

сахар — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

38,88 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Вымыть фрукты, очистить от кожуры (кроме абрикосов), удалить косточки. Нарезать кубиками. Положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Затем, помешивая, ввести крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды.

Когда суп загустеет, снять его с огня, и по вкусу добавить сахар.

Перед подачей выложить рис в тарелку и залить получившимся супом.

СУП ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

овсяная крупа — 1 стакан;

чернослив — 5–6 шт.;

масло оливковое — 20 г;

вода — 5 л;

соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

56,61 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перебранную и промытую крупу залить кипятком. Варить до готовности, периодически снимая пену. Затем протереть все через сито или смешать в блендере. Посолить и добавить оливковое масло.

Вымыть чернослив, очистить его от косточек. Залить небольшим количеством воды, отварить. Положить в тарелки целым или нарезанным. Залить супом.

Чернослив был известен еще в доисторические времена, причем как изысканное яство. Может быть поэтому среди трофеев, привезенных с Востока Александром Македонским, было не только золото и драгоценности, но и несколько сливовых деревьев.



КЛЮКВЕННО-ЯБЛОЧНЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

клюква — 300 г;

яблоки — 500 г;

сахар — 1 стакан;

картофельная мука — 1 ст. ложка;

вода — 2 л

КАЛОРИЙНОСТЬ:

30,94 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Клюкву размять, залить горячей водой, перемешать. Настаивать 10—15 минут, накрыв крышкой. Процедить.

Очистить помытые яблоки от кожицы и сердцевин, нарезать соломкой.

Клюквенный настой закипятить. Добавить сахар и яблоки. Перемешать. Когда вода снова закипит, тонкой струйкой, помешивая, ввести разведенную водой муку. Снять с огня.

Подавать охлажденным.

На Руси клюкву часто называют журавикой, журавницей, журавиной. Во многих европейских языках у слов «журавль» и «клюква» вообще один корень. Почему? Говорят, потому, что цветок клюквы похож на голову журавля.



СУП-ПЮРЕ ИЗ КЛЮКВЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

клюква — 60 г;

сахар — 40 г;

крахмал картофельный — 10 г;

вода — 400 мл;

сметана — 20 г

КАЛОРИЙНОСТЬ:

46,88 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Промыть и отжать клюкву. Сок поставить в холодильник.

Отжатую клюкву залить кипятком и сварить. Готовый отвар процедить, добавить сахар и воду.

Процеженный отвар еще раз вскипятить и влить в него разведенный водой картофельный крахмал.

Довести до кипения. Снять с огня.

Смешать с клюквенным соком.

Подавать со сметаной.

Ягоды клюквы и клюквенный морс издавна рекомендовались врачами как простое и эффективное средство для профилактики и лечения инфекционных заболеваний.



ФРУКТОВЫЙ СУП СО СЛАДКИМ СИРОПОМ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

яблоко — 1 шт.;

груша — 1 шт.;

абрикосы — 3 шт.;

сливы — 3 шт.;

отварной рис — 1 ст. ложка;

вода — 1,5 л;

сладкий сироп — 100 мл;

крахмал картофельный — 1 ст. ложка

КАЛОРИЙНОСТЬ:

16,11 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить промытый рис.

Сварить сироп (0,5 стакана сахара на 1 стакан воды).

Вымыть и очистить от кожуры фрукты (абрикосы не чистить), удалить сердцевины и косточки, мелко порубить.

Добавить фрукты в кипящий сироп, довести до кипения и варить на слабом огне.

Крахмал растворить в половине стакана воды, ввести в суп, постоянно помешивая.

Когда суп загустеет, снять с огня. Остудить.

Разложить по тарелкам рис, залить супом.

АБРИКОСОВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

абрикосы — 400 г;
яблочный сок — 300 мл;
абрикосовый сок — 300 мл;
сахар — 2 ст. ложки;
ванильный сахар — 1 ст. ложка;
яблоки — 100 г;
вода — 1 л

КАЛОРИЙНОСТЬ:

29,23 ккал на 100 г готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помыть и почистить абрикосы, удалить косточки. Разделить на половинки.

Смешать соки, добавить сахар и ванильный сахар. Вскипятить.

Добавить абрикосы. Через 2 минуты вынуть половину абрикосов. Остаток варить еще 2 минуты. По окончании варки измельчить суп в блендере. Охлаждать пюре в холодильнике не менее 3 часов.

Отложенные абрикосы нарезать маленькими дольками.

Вымыть, порезать маленькими дольками яблоки.

Добавить яблоки и абрикосы в охлажденное пюре.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СУП



ИНГРЕДИЕНТЫ:

болгарский перец — 1 шт.;
лук репчатый — 1 шт.;
тертая цедра 1/2 лимона;
апельсин — 1 шт.;
маслины — 5 шт.;
вода (или бульон куриный) — 100 мл,
перец черный молотый, соль — по вкусу

КАЛОРИЙНОСТЬ:

42,18 (бульон — 34,52) ккал на 100 г
готового блюда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить, нарезать и 3 минуты отварить лук.
Сладкий перец испечь, пока кожица не потемнеет
и перец не станет мягким. Снять кожицу.
Перец и лук измельчить в блендере, добавив к ним
соль и перец.
Выжать из апельсина сок.
Добавить сок в готовый суп. Подогреть, но не ки-
пятить.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вкусные блюда на каждый день. — Х.: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2001.
2. Выпечка. — М.: АСТ. Сталкер, 2002.
3. Золотая энциклопедия кулинарии. — Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2006 г.
4. Кулинарные рецепты. — М.: Агропромиздат, 1985.
5. Миллион меню. Пикник. — Аркаим.: Урал ЛТД, 2004.
6. Пятницкий Т. А. Диетические блюда. Приготовление в домашних условиях. — Реклама, 1977 г.
7. Тычинский В. Г. Тонкости кулинарного мастерства. — К.: Реклама, 1984.

Практичне керівництво

Серія «Кулінарія. Нові ідеї»

Заснована 2010 року

Супи для очищення та схуднення
(Російською мовою)

Для широкого кола читачів

Підписано до друку 03.09.2010.

Формат 84x108 1/32. Папір офсетний.

Гарнітура Minion Pro. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 6.72.

Тираж 5000 прим. Замовлення № 751

Видано за ліцензією ТОВ
«Видавництво «Аргумент Принт».
Свідоцтво ДК 3771 від 28.04.2010 р.

З питань придбання книг звертайтеся
за телефонами: (057) 7149-173, 7149-358, 7149-386
або надсилайте листи на адресу:
61005, м. Харків, пл. Повстання, 7/8

E-mail: info@argprint.com.ua
topman2@argprint.com.ua



ISBN 978-617-594-018-1



9 786175 940181