

# ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ СУПЫ

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.99  
Т65

Составитель *Г. С. Выдревич*

Т 65      **Традиционные русские супы / Сост. Г. С. Выдревич.** — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

В русской кухне есть множество рецептов самых разнообразных супов, в том числе особенных. В этой книге приведены рецепты окрошек, ботвиньи, щей, похлебок, рассольников, солянок, ухи, супа-лапши. Неприхотливому в еде человеку может прийти по вкусу тюря, а изысканный гурман не откажется от ухи из стерляди.

Пробуйте, творите, получайте удовольствие.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-25815-4

© «Терция», составление, 2008

© «Терция», оформление, 2008

© «Издательство «Эксмо», 2008

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

В русской кухне есть множество рецептов самых разнообразных супов, в том числе особенных, которые варили испокон веков — и холодных, и горячих.

Наиболее известный из холодных супов — *окрошка*. Основные ее компоненты — овощи и квас. Возможны и варианты, когда к овощной массе добавляют холодное отварное мясо или рыбу.

Многие полагают, что в окрошку можно «сваливать» любые продукты, однако это совсем не так. Обязательное требование к этому супу состоит в том, что все компоненты должны обеспечивать наилучшее вкусовое сочетание, быть качественными и непременно свежими, ибо продукты не подвергаются тепловой обработке, а значит, исправить их мелкие недостатки нельзя. В традиционную окрошку никогда не кладут редис, который делает кушанье грубым, а также колбасу.

Часть овощей в окрошке должна быть пресной, часть — острой, пряной. К первым относятся картофель, морковь, брюква, репа, свежие огурцы. Картофель, морковь, брюкву и репу отваривают. Все компоненты нарезают маленькими кубиками. В овощных окрошках они должны составлять примерно половину массы, в рыбных и мясных — треть. Пряная составляющая — это зеленый лук, сельдерей, укроп, кервель, петрушка, эстрагон.

Если вы готовите мясную окрошку, лучше возьмите мясо разных сортов, а еще лучше — разных животных и



птиц. Эта традиция объясняется просто: в окрошку всегда клали остатки от мясных блюд, как правило, свинину, дичь, домашнюю птицу.

Для рыбной окрошки предпочтительна рыба с нейтральным или сладковатым вкусом: треска, окунь, судак, линь.

Чтобы окрошка получилась вкусной, надо правильно подобрать для нее квас. Самый лучший вариант — специальный окрошечный квас. Если вам не нравится его кислый вкус, можно смешать его с питьевым хлебным квасом. «Правильную» окрошку, кроме того, нужно заправить либо огуречным рассолом, либо смесью горчицы и черного перца, разведенной квасом. Сначала компоненты окрошки заливают заправкой, перемешивают, дают супу настояться и только потом вливают квас.

И последние обязательные ингредиенты — яйца, сваренные вкрутую, и сметана. Их кладут в окрошку последними.

Еще один традиционный холодный суп, практически забытый ныне, — *тюря*. Ее основа — хлеб. Его нужно раскрошить, добавить любые измельченные овощи и все это залить водой (реже — квасом).

Также забытый суп — *ботвинья*. Готовить его сложно, стоимость этого блюда весьма высока, но суп этот очень вкусен, и его можно использовать как оригинальное праздничное угощение. Традиционная (она же полная) ботвинья состоит из трех частей: собственно супа, отварной рыбы (причем осетра или севрюги, в крайнем случае — лосося), которую подают отдельно, и измельченного льда, также сервированного отдельно.

Суповая часть может быть запарной или простой. Простую готовят на квасе, а в запарную к квасу добавляют закваску из муки (предпочтительно ржаной) и квасной гущи. Квас для ботвиньи нужно выбирать особенно тщательно: чтобы он не испортил вкуса рыбы, он должен быть ни слишком кислым, ни сладким. Одним из вариантов может стать смесь из двух третей питьевого хлебного кваса и одной трети окрошечного. К рыбной части ботвиньи можно добавить мясо раков, крабов или креветок.



Главный горячий суп русской кухни — *щи*. Его история насчитывает несколько веков. Интересно, что щи подавали на стол и в бедных, и в очень богатых семьях. Конечно, эти блюда были различными: от так называемых пустых щей до богатых. Но в любом случае особый вкус и аромат щам придавало то, что приготовленный суп томили в печи.

Богатые, или полные, щи включают шесть основных компонентов: капусту, мясо, коренья (морковь, корень петрушки), пряную заправку (лук, чеснок, сельдерей, перец, лавровый лист, укроп), кислую заправку (сметану, капустный рассол, яблоки). Простые, или пустые, щи состоят из капусты и кислой заправки. Капусту можно заменить щавелем, снытью, крапивой, репой или редькой, мясо — грибами.

Чтобы приготовить настоящие щи, нужно сначала приготовить бульон из мяса (жирной говяжьей грудинки, тонкого или толстого края, огузка), лука и кореньев, а затем добавить в него капусту и кислую заправку. Пряную заправку и соль кладут после того, как будут готовы овощи. Чтобы щи загустели, в них иногда кладут один-два клубня картофеля (до капусты), а затем изымают их. Если вы хотите получить суп не из свежей, а из квашеной капусты, ее нужно отварить отдельно и положить в уже готовые щи.

Чтобы придать щам особый дух, нужно соблюдать правила закладки. Лук в них кладут дважды: сначала целую луковицу, когда варят бульон (ее затем выкидывают), а затем — в измельченном виде одновременно с капустой. Лук непременно должен быть сырым. Дважды закладывают также сельдерей и петрушку: в бульон — целиком (как и луковицу, их потом нужно удалить), а потом — в самом конце варки, только уже не коренья, а зелень. Лавровый лист и раздавленные горошины черного перца нужно добавлять минут за 15 до готовности щей, чеснок и укроп — вместе с зеленью.

Готовые щи должны настояться не меньше 10 мин, лучше всего — в разогретой выключенной духовке.



Интересны и легкие горячие супы — *похлебки*. Их основные компоненты — овощи и вода. В похлебках всегда есть главный ингредиент, чаще — нежные овощи, которые не нужно долго варить. Свеклу, кислую капусту и фасоль не используют никогда. В качестве дополнительных ингредиентов применяют лук и пряности, чаще всего — сельдерей, укроп, чеснок, петрушку.

У приготовления похлебок есть свои особенности. Овощи нужно закладывать обязательно в кипящую воду, варить их недолго, не допуская разваривания (похлебка должна оставаться прозрачной). Солят этот суп в зависимости от основного ингредиента: картофельную похлебку — в начале варки, чечевичную — после окончания варки, остальные — в ее середине. Никаких жиров в похлебку не кладут, готовый суп можно заправить сметаной или сливками, но это все же нежелательно.

Едят похлебку сразу же после приготовления, не оставляя на следующий день.

К традиционным русским супам относят и *рассольники*, хотя это блюдо довольно позднее, его название, например, закрепилось лишь в середине XIX века.

Рассольник — это горячий кисло-соленый суп на основе огуречного рассола, в состав которого входят соленые огурцы, картофель (возможны морковь, репа, брюква), крупа, пряные овощи и зелень (лук, сельдерей, пастернак и др.), классические пряности (лавровый лист, перец), субпродукты (почки, желудок, печень, сердце, легкие, ножки) или говяжья голяшка.

В суп с почками или говядиной кладут перловую крупу, с куриными или индюшачьими потрохами — рис, с потрохами утки или гуся — ячневую крупу, в вегетарианский рассольник — гречку или рис.

Очень интересны густые острые супы — *солянки*. Бывают они простые (на грибном или овощном бульоне), мясные (на крепком мясном бульоне) и рыбные (на крепком рыбном бульоне).

Отличие солянок в том, что жидкости в этих супах (есть еще солянки как второе блюдо, не перепутайте) мало,



она острая и концентрированная. Жидкую часть солянки и его гущу готовят отдельно, затем соединяют, прогревают, дают слегка настояться.

Еще один вид горячего супа — *суп-лапша*. Заимствован он у татар, но довольно сильно изменился, так что его вполне можно считать традиционно русским. Бывает куриная, грибная и молочная лапша. Готовить этот суп несложно. Его основа — лапша из пшеничной муки или из смеси пшеничной и гречневой муки. Так как рецепт ее приготовления един для любого супа-лапши, стоит его привести сразу. Итак, нужно взять 1,25 стакана пшеничной муки (или 1 стакан пшеничной и 0,25 стакана гречневой), 1 яйцо, 0,5 ч. ложки соли, соединить, добавить немного воды (3–4 скорлупки от яиц) и замесить крутое тесто. Дать ему немного вылежаться, завернув в салфетку, затем раскатать в очень тонкий пласт, протереть его мукой, свернуть рулетом и нарезать поперек него очень тонкой соломкой. Получившуюся лапшу рассыпать и слегка подсушить. Далее варите суп по рецепту.

Говоря о супах, нельзя не вспомнить об *ухе*. До XV века на Руси ухой называли также отвар из мяса или курицы, сейчас уже никто не может представить, что этот суп сварен не из рыбы.

Традиционную уху нужно варить из нежной, сладкой рыбы, дающей прозрачный бульон. Лучшая, так называемая белая, уха получается из судака, сига, окуня, ерша. Они составляют основу супа, к ним добавляют (не более трети) язя, линя, сома, налима. Черную уху готовят из голавля, карася, карпа, красноперки, сазана, жереха. Несмотря на мрачное название, это блюдо считается вторым по вкусу после белой ухи. Есть еще и красная, или янтарная, уха — из осетра, севрюги, лосося, налима, нельмы. Это «короли», а уха попроще — рядовая, вялая, опеканная, сладкая, пластовая и другие.

В любом случае уху готовят из нескольких видов рыбы (от двух до четырех). Годится и речная, и морская рыба. Из последних — треска, палтус, нототения, макрорус, ледяная рыба, морской окунь. В классическую уху никогда не кладут



воблу, тарань, сельдь, скумбрию, бычки, плотву, пескаря, леща, уклейку.

Одно из главных условий — рыба обязательно должна быть свежей. В исключительном случае, если хочется себя побаловать, а под рукой только замороженные продукты, рыбу нельзя размораживать перед закладкой в уху.

Овощей в этот суп кладут совсем немного: нерассыпчатый картофель, морковь, лук. Есть одна тонкость. Если рыба живая, уху из нее заправляют только луком, если уснувшая — овощи обязательны. Добавляют и пряности: корень и зелень петрушки, укроп, лавровый лист, черный перец и др. Количество и набор пряностей зависят от рыбы: чем она жирнее, тем больше пряностей.

Чтобы уха получилась вкусной, нужно соблюдать правильный режим приготовления. Сначала нужно сварить бульон. Он должен быть таким, чтобы рыба в нем не вываривалась, а оставалась сочной. Можно выварить рыбную мелочь, отвар процедить и осветлить яичной оттяжкой, можно приготовить овощной отвар на картофеле.

В подготовленный бульон кладут крупные куски рыбы и варят ее строго установленное время (речную рыбу в зависимости от ее вида — от 15 до 30 мин, морскую — от 8 до 12 мин). Это очень важно, ибо переваренная рыба придает супу специфический запах, которого не должно быть у ухи, а кроме того, бульон мутнеет, теряет свой аромат.

Итак, русская кухня предлагает супы на любой вкус. Выбирайте, пробуйте, наслаждайтесь.



# ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СУПЫ



## Овощная летняя окрошка

*1 л кваса, 0,5 стакана огуречного рассола, 2 репы, 1 стакан нарезанного кубиками отварного картофеля, 2 свежих огурца, 1 стакан измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 0,5 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 1 ст. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 3 яйца.*

Репу отварить до готовности, очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Огурцы нарезать кубиками.

Соединить репу, картофель, огурцы, лук, укроп, петрушку, поперчить, залить смесью рассола и горчицы, дать настояться около 15 мин. Затем добавить яйца, влить квас и аккуратно перемешать.



## Овощная осенняя окрошка

*1,25 л кваса, 0,75 стакана огуречного рассола, 1 репа, 1 морковь, 0,75 стакана нарезанного кубиками*



отварного картофеля, 1 стакан нарезанных соленых грибов, 1 свежий огурец, 1 стакан измельченного зеленого лука, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложка мелко нарезанного сельдерея или кервеля, 1 яблоко, 2 яйца, 0,5 ст. ложки горчицы, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.

Морковь и репу отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать огурец и яблоко. Лук мелко порубить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

Соединить морковь, репу, картофель, огурец, грибы, яблоко, зеленый и репчатый лук, зелень. Залить смесью рассола, горчицы и перца, перемешать и дать настояться около получаса. После этого влить квас, добавить яйца и аккуратно перемешать.



### Рассольник с гречневой крупой

1,5 л воды, 200 мл огуречного рассола, 6 клубней картофеля, 5–6 крупных соленых огурцов, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 репы, 0,5 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 2 ст. ложки гречневой крупы, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 5 горошин черного перца, укроп, соль.

Соленые огурцы очистить и мелко нарезать. Морковь, репу, корни петрушки и сельдерея очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками.

Соединить огурцы, морковь, лук, репу, коренья, добавить сливочное масло, накрыть посуду крышкой



и тушить в течение 15–20 мин. Затем влить горячую воду, положить картофель, крупу, лавровый лист и перец, посолить по вкусу и варить до готовности овощей.

После этого добавить сметану и измельченный укроп, влить рассол, перемешать, довести суп до кипения и снять с огня.



### Постные щи (вариант 1)

500–700 г квашеной капусты, 5–6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 репа или брюква, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, 4 дольки чеснока, 100 г сметаны, 1–2 ст. ложки растительного масла, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль.

Квашеную капусту положить в глиняный горшок, залить 500 мл кипящей воды и поставить в духовку на 20–30 мин. После этого отвар слить в эмалированную или фаянсовую посуду, капусту посолить, добавить мелко нарезанный лук, влить масло и растереть деревянной ложкой так, чтобы масло полностью впиталось. После этого влить отвар и поставить посуду на плиту. Тушить на слабом огне.

Грибы размочить, отварить в слегка подсоленной воде, добавить мелко нарезанные картофель, морковь, репу или брюкву и корень петрушки. Варить до готовности овощей.

Тушеную капусту положить в грибной бульон с овощами, добавить перец и лавровый лист, прокипятить. В конце приготовления положить измельченный чеснок, снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться.



Готовые щи заправить сметаной и посыпать укропом.



### Постные щи (вариант 2)

500–700 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 репа, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки мака, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, 8 горошин черного перца, соль.

Морковь, репу и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Лук порубить. Овощи обжарить на растительном масле так, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвета.

Капусту порубить, а затем потушить с маслом около 1 ч. После этого добавить обжаренные овощи, перемешать, тушить еще полчаса. Затем влить 1,5–2 л воды, довести до кипения и варить на среднем огне минут 15. Посолить, добавить перец.

Муку прогреть на сухой сковороде вместе с маком, развести небольшим количеством воды, соединить с толченым чесноком, перемешать. Получившуюся заправку ввести в щи и варить еще 5–7 мин.

Готовые щи разлить по тарелкам и посыпать зеленью.



### Летние щи из свежей капусты

400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки уксуса, 700 мл кваса, соль.



Капусту разобрать на листья, залить их кипящей водой и дать настояться несколько минут. После этого мелко порубить листья или пропустить их через мясорубку, слегка посолить и потушить с небольшим количеством воды.

Уксус прокипятить, заправить им капусту, остудить. Влить квас и перемешать.

Щи можно заправить водой или бульоном. В этом случае их можно подавать и горячими, и холодными.



### Похлебка из репы (репница)

*1,5 л воды, 5–6 шт. репы, 1 небольшая брюква, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, 2 лавровых листа, 2 бутона гвоздики, 2 горошины душистого перца, 4 горошины черного перца, соль.*

Репу и брюкву очистить, нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко порубить отдельно друг от друга.

Воду довести до кипения, посолить, положить в нее репу, брюкву, лук. Варить до готовности репы и брюквы. Минут за 10 до конца варки добавить чеснок, лавровый лист, душистый перец, черный перец и гвоздику, за 2–3 мин — зелень.



### Луковая похлебка

*1,25 л воды, 4–6 луковиц, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка*



*измельченного укропа, 4–6 горошин черного перца,  
1 ч. ложка соли.*

Корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук и лук-порей мелко порубить и перетереть с солью в стеклянной посуде.

Воду довести до кипения, опустить коренья, прокипятить несколько минут. Затем добавить репчатый лук и лук-порей. Перемешать, добавить перец. Когда лук распустится в отваре и бульон станет зеленым, добавить укроп. Варить еще в течение 3 мин. Снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать похлебке настояться в течение 5 мин.



### **Луковый суп с гренками**

*2 л воды, 5 луковиц, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки муки, 4 ломтика белого хлеба, 2 ст. ложки тертого сыра, соль.*

Морковь, коренья и одну луковицу очистить, мелко нарезать. Воду довести до кипения, посолить по вкусу, положить овощи и варить до готовности.

Оставшийся лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в кипящем масле на слабом огне до светло-желтого цвета. После этого добавить муку, увеличить огонь до среднего и, помешивая, обжарить до золотистого цвета. Влить несколько ложек овощного отвара, накрыть посуду крышкой и тушить на слабом огне около 10 мин. Затем переложить лук в отвар, снова посолить, варить на слабом или среднем огне около 10 мин.

Приготовить гренки. Хлеб обжарить, посыпать сыром. Когда он расплавится, снять сковороду с огня.



Суп подавать с горячими гренками. Можно посыпать их измельченной зеленью.



### Картофельная похлебка

1,5 л воды, 5–6 клубней картофеля, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 6–8 горошин черного перца, соль.

Картофель очистить, вымыть, нарезать кубиками. Лук и чеснок мелко порубить отдельно друг от друга.

Воду довести до кипения, посолить, положить лук и картофель. Варить до готовности картофеля. За 5–7 мин до конца варки добавить чеснок, лавровый лист и перец, за 2 мин — зелень.



### Рассольник с грибами

50 г сушеных грибов, 3 соленых огурца, 0,5 стакана огуречного рассола, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 8 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 2 ст. ложки измельченного укропа, сметана, растительное или сливочное масло.

Сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой, вымочить в течение 3–4 ч, а затем отварить их в этой же воде без соли. Готовые грибы вынуть, про-



мыть, нарезать соломкой. Бульон аккуратно перелить в другую посуду или процедить.

Лук, морковь, петрушку и картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук, морковь и петрушку обжарить в масле, опустить в кипящий бульон, слегка проварить. Добавить картофель. Варить до готовности картофеля.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать и опустить в суп. Влить огуречный рассол, положить грибы, лавровый лист, перец. Варить при слабом кипении еще 10–15 мин.

Готовый рассольник разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.



### Овощной рассольник

1,5–2 л воды, 3–4 соленых огурца, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 луковицы, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки, 1 сельдерей (корень и зелень), 1 ст. ложка измельченного укропа, 0,5 ст. ложки измельченного эстрагона, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль.

Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать и потушить в небольшом количестве воды со сливочным маслом.

Картофель, морковь и репу очистить, вымыть, нарезать кубиками. Коренья очистить и мелко нарезать.

Воду довести до кипения, посолить, положить картофель, морковь, репу и крупу и отварить до готовности.

Минут за 10 до конца варки положить перец и лавровый лист. В конце приготовления добавить огур-





цы и зелень. Снять посуду с огня, заправить суп сметаной.



### Тюря с редькой

*2 стакана кваса, 1 луковица, 2 ст. ложки тертой черной редьки, 1 ломтик ржаного хлеба, 1 ст. ложка растительного масла.*

Лук мелко порубить, соединить с растительным маслом и перемешать. Добавить редьку, снова перемешать. Заправить квасом.

Подавать сразу же с хлебом.

Хлеб можно не подавать отдельно, а покрошить в тюрю.



### Грибная солянка

*1,5–2 л воды, 6–8 сухих белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 12 маслин, 2 стакана мелко нарезанной белокочанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 2 помидора, 0,5 лимона или 0,5 стакана кислого кваса, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль.*

Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить, нарезать соломкой.

Грибы отварить в подсоленной воде. Когда они размякнут, вынуть из отвара, нарезать соломкой, по-



ложить снова в отвар. Довести до кипения, добавить морковь, петрушку и сельдерей. Варить на слабом огне.

Помидоры нарезать тонкими кружочками или дольками, лук — полукольцами. Свежую и квашеную капусту потушить с помидорами и луком, добавив масло.

Соленые грибы обдать крутым кипятком и мелко нарезать.

В грибной отвар положить тушеную капусту и соленые грибы, добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Варить на среднем огне в течение 15 мин.

Готовую солянку заправить сметаной и лимонным соком или квасом.



### Грибная лапша

1,5–2 л воды, 2 стакана лапши, 6 сухих белых грибов, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 морковь, 4–5 долек чеснока, 100 г сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.

Приготовить лапшу (см. Предисловие).

Морковь и корень сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами. Чеснок мелко порубить.

Грибы положить в холодную подсоленную воду, довести до кипения. Пару минут прокипятить, вынуть грибы, нарезать соломкой, снова положить в отвар. Добавить морковь, корень сельдерея и лук. Варить до готовности грибов и овощей.

После этого положить лапшу, лавровый лист и перец.

Варить на среднем огне до готовности лапши.



Готовый суп заправить зеленью, чесноком и сметаной.



### Молочная лапша

*1,5 л молока, 0,5 стакана сливок, 2–2,5 л воды, 2 стакана лапши, 0,5 ч. ложки семян кориандра или аниса, 1 ч. ложка соли.*

Приготовить лапшу (см. Предисловие).

Воду довести до кипения, посолить, положить в нее семена кориандра или аниса в марлевом мешочке, всыпать лапшу. Варить до полуготовности лапши, затем откинуть ее на дуршлаг.

Молоко довести до кипения, положить лапшу и варить до готовности. В готовый суп влить сливки и перемешать.



### Свекольник с квасом

*1 л хлебного кваса, 600 г молодой свеклы с ботвой, 1 небольшая морковь, 2 свежих огурца, 2 яйца, 100 г зеленого лука, зелень, уксус, сахар, сметана, соль.*

Свеклу тщательно вымыть, очистить, нарезать кубиками. Ботву нашинковать. Свеклу с ботвой залить 1 стаканом воды, добавить немного уксуса, закрыть посуду крышкой и тушить в течение 20–30 мин.

Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать



кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с солью.

Готовую свеклу остудить, соединить с морковью, огурцами, луком и яйцами, добавить сахар по вкусу, залить квасом и перемешать. Готовый свекольник заправить измельченной зеленью.



### **Борщ со свежими грибами**

3 л мясного бульона, 500–600 г свежих грибов, 7–9 клубней картофеля, 30 г зеленого лука, 2 луковицы, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 30 г укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками. Укроп, репчатый и зеленый лук мелко нарезать.

Свежие грибы очистить, вымыть, ошпарить и обжарить в сливочном масле с репчатым луком и мукой.

Грибы переложить в горшочки, залить горячим бульоном, добавить картофель, поставить в духовку и варить до готовности в течение 20–25 мин. Потом добавить сметану, зеленый лук, посолить и вскипятить. Солить и перчить перед подачей.



### **Борщ с редькой**

1 редька с ботвой, 1 свекла с ботвой, 3 помидора, 20 1,5 л воды, 4 ст. ложки сметаны, соль.



Редьку и свеклу отделить от листьев, очистить и натереть на крупной терке. Листья промыть и порубить. Помидоры нарезать дольками. Свеклу смешать с помидорами. В кипящую подсоленную воду положить листья редьки и свеклы, довести до кипения, добавить свеклу с помидорами. Снова довести до кипения, охладить, добавить нашинкованную редьку и сметану.



### **Морковная похлебка (вариант 1)**

*3 моркови с ботвой, 3 ст. ложки любой крупы, 50 г свиного сала, 4 дольки чеснока, соль.*

Морковь отделить от ботвы, очистить, нарезать соломкой, листья мелко порубить. В кипящую воду всыпать крупу, довести до кипения, снять с огня и выдержать под крышкой 10–15 мин. Добавить морковь, листья, мелко нарубленное сало, измельченный чеснок, соль. Довести до кипения.



### **Морковная похлебка (вариант 2)**

*3 моркови с ботвой, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 л воды, 1 ст. ложка рубленой зелени, 4 листа мать-и-мачехи, соль.*

Картофель, морковь и лук очистить, промыть. Картофель нарезать кружочками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко порубить. В кастрюлю уложить слой



картофеля, на него — морковь, сверху — лук. Ботву моркови и листья мать-и-мачехи мелко порубить. Овощи залить горячей соленой водой, варить 5–7 мин, после чего выдержать под крышкой 10–15 мин. В тарелки разложить ботву моркови, смешанную с листьями мать-и-мачехи, зелень и залить горячей похлебкой.



### Суп с картофельными клецками

2 л воды, 10 клубней картофеля, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, семена укропа, зелень петрушки, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Лук мелко порубить и обжарить в масле.

Семь клубней картофеля очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и отжать. Дать соку отстояться, чтобы осел крахмал. Оставшийся картофель очистить, отварить, размять в пюре, соединить с тертым картофелем. Добавить крахмал, посолить по вкусу, перемешать. Из получившейся массы слепить небольшие клецки.

Воду довести до кипения, добавить немного семян укропа, посолить по вкусу, положить клецки и варить до готовности. Готовый суп слегка поперчить, заправить луком и измельченной зеленью.



### Огуречная похлебка

ложка рубленой лебеды, 1 ст. ложка рубленой за-  
ячьей капусты, 1 ст. ложка сметаны, квас, соль.



Огурцы вымыть, обсушить, мелко порубить, добавить пропущенные через мясорубку травы, приправить солью, сметаной и залить квасом. Похлебку можно приготовить также на различных отварах. Чтобы приготовить, например, хвойный отвар, надо 1 ст. ложку хвойных игл залить водой, варить 5–6 мин и настоять 40–50 мин.



### **Свекольник холодный**

2 свеклы с ботвой, 1 л воды, 2 ст. ложки рубленого зелено-  
го лука, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 2 ст. ложки  
простокваши, соль.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Ботву вы-  
мыть, покрошить. Свеклу и ботву смешать с зеленым луком  
и листьями малины, залить горячей соленой водой, быстро  
довести до кипения и сразу же охладить, пока свекла не  
потеряла цвет. Подавать свекольник в холодном виде, при-  
правив простоквашей.



### **Вишневый суп с вермишелью**

1 стакан вишни без косточек, 1 л воды, 1 ст. ложка крах-  
мала, 0,5 стакана вермишели, сахар, соль.

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть  
на дуршлаг и обсушить. Вишню вымыть, опустить в



кипящую воду, добавить сахар по вкусу, прокипятить, добавить крахмал, разведенный холодной водой, размешать, снять с огня и остудить. В остывший отвар положить вермишель.



### Вишневый суп с рисом

*5 стаканов вишни, 2 ст. ложки крахмала, 0,5 стакана риса, 0,5 стакана сметаны или сливок, сахар, соль.*

Из половины вишен удалить косточки. Остальные ягоды размять с косточками, залить водой, варить на слабом огне 5–6 мин. Готовый отвар настоять 15–20 мин, затем процедить через дуршлаг, протереть ягоды, добавить сахар, очищенные от косточек сырые вишни и довести до кипения. Картофельный крахмал развести холодной водой, влить в кипящий вишневый суп, дать закипеть. Рис отварить в подсоленной воде так, чтобы он получился рассыпчатым, и остудить. Рис разложить по тарелкам, налить вишневый суп, заправить сметаной или сливками.



### Медовый суп

*3–4 ст. ложки меда, 200 г ржаных сухарей, 2 стакана хлебного кваса, 2 яблока, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок или сметаны.*

Ржаные сухари замочить в воде. Когда они разбухнут, поставить на огонь, добавить нарезанные ломтиками очищенные яблоки и варить до тех пор, пока сухари





и яблоки полностью не разварятся. В самом конце варки добавить мед, квас и сливочное масло. Подавать со сливками или сметаной.



### **Яблочный суп (вариант 1)**

*2 яблока, 2 стакана простокваши или кефира, сахар, белые сухарики.*

Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на средней терке, залить кефиром или простоквашей, перемешать, добавить сахар по вкусу. Выдержать в холодном месте 15–20 мин. В тарелки с супом положить белые сухарики. Если сухариков нет, можно поджарить гренки из белого хлеба и подать их отдельно.



### **Яблочный суп (вариант 2)**

*500 мл яблочного отвара, 1–2 яблока, 1 ч. ложка картофельного крахмала, сметана, сахар.*

Отвар из яблок довести до кипения, заправить крахмалом, разведенным холодным отваром, прокипятить, добавить сахар по вкусу. Свежие яблоки очистить, натереть на средней терке, положить в суп. Готовый суп заправить сметаной. К супу можно подать гренки, картофель, клецки.

# МЯСНЫЕ СУПЫ



## Борщ

6 стаканов крепкого говяжьего бульона, 300 г отварной говядины, 500 г белокочанной капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 крупные моркови, 1–2 свеклы, 2 стебля сельдерея, 2 дольки чеснока, 3 ч. ложки сахара, 6 ч. ложек красного винного уксуса, 1 ч. ложка тмина, 6 ч. ложек измельченной зелени петрушки, 0,5 стакана жирной сметаны, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Капусту тонко нашинковать.

Картофель очистить, отварить до готовности, нарезать кубиками. Морковь, сельдерей и свеклу очистить, нарезать соломкой.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Мясо нарезать кубиками. Чеснок порубить.

Бульон довести до кипения, положить в него морковь, свеклу, сельдерей и лук, добавить чеснок, сахар, уксус, тмин и лавровый лист. Посолить по вкусу, перемешать, довести до кипения.

Накрыть посуду крышкой и варить около 20 мин. После этого положить капусту и варить еще 20 мин. Затем



Готовый борщ разлить по тарелкам, положить в каждую кусочки мяса и картофель, заправить сметаной и посыпать петрушкой.



### Борщ с потрохами

500 г куриных потрохов, 3 свеклы, 400 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 небольшая луковица, 400 мл хлебного кваса, 50–60 г томата-пюре, 20 г муки, 40–50 г топленого масла, соль.

Потроха (шейку, крылышки, желудок, сердце) очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. После этого бульон процедить, а потроха нарезать небольшими кусочками.

Свеклу очистить, нарезать соломкой, добавить томат-пюре, 100 мл хлебного кваса, посолить по вкусу и тушить до готовности. Корень петрушки и лук нарезать соломкой и слегка обжарить в масле вместе с мукой.

Картофель очистить, нарезать крупной соломкой. Капусту тонко нашинковать. Картофель и капусту положить в бульон, довести до кипения, добавить свеклу, коренья и лук, оставшийся квас, при необходимости посолить и варить до готовности. Готовый борщ подавать со сметаной и зеленью.



### Московский борщ

1,5–2 л воды, 200 г говядины, 150 г копченого свиного окорока, 100 г сосисок, 2 крупные свеклы, 300 г



белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 мелкие луковицы, 4–5 ст. ложек томат-пюре, растительное масло, чеснок, уксус, сахар, сметана, соль.

Говядину и окорок залить холодной водой и отварить, время от времени снимая пену. Затем мясо вынуть, нарезать, бульон процедить.

Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами.

Морковь, лук и петрушку обжарить в масле, добавить томат-пюре, потушить. Свеклу слегка обжарить, добавить к овощам с томатом, влить уксус по вкусу и немного бульона, потушить.

Капусту нашинковать, залить бульоном и варить в течение 10–15 мин. Затем добавить тушеные овощи, отварить до готовности. После этого положить говядину, окорок и нарезанные кружочками сосиски и варить еще 5–10 мин.

Готовый борщ заправить чесноком, разлить по тарелкам и положить сметану.



### Рассольник с почками по-московски

2 л воды или мясного бульона, 300 г говяжьих почек, 4 маленьких корня петрушки, 100 г корня пастернака, 2 маленьких корня сельдерея, 1–2 луковицы, 80–100 г щавеля, 80–100 г листового салата, 2 соленых огурца, 50 г сливочного масла,

1 стакан молока или нежирных сливок, 1 яйцо, огуречный рассол, зелень, соль.



Почки очистить от жира и пленок, надрезать и вымочить в холодной воде в течение 2–3 ч. Промыть, залить холодной водой, довести до кипения, варить в течение 5–10 мин, после чего воду слить, почки промыть холодной водой.

Промытые почки залить 2 л воды или бульона, варить, пока они не станут мягкими. Готовые почки нарезать. Бульон процедить.

Корни петрушки, пастернака и сельдерея, а также морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать полукольцами. Коренья, морковь и лук обжарить в масле. Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды.

Бульон довести до кипения, положить в него почки, обжаренные овощи и огурцы, варить в течение 5–10 мин. Затем добавить нашинкованные щавель и салат, влить немного огуречного рассола, посолить по вкусу и варить до готовности овощей. В конце приготовления влить яйцо, взбитое с молоком или со сливками.

Готовый рассольник разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.



### Мясная окрошка

1,25 л кваса, 0,75 стакана огуречного рассола, 1 стакан мелко нарезанного вареного мяса, 1 брюква, 2 небольших клубня картофеля, 1 луковица, 0,75 мелко нарезанного зеленого лука, 1–2 свежих огурца, 1 соленый огурец, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, 1 ст. ложка измельченного укропа, 0,5 ст. ложки измельченной



зелени эстрагона, 1 ст. ложка горчицы, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.

Брюкву и картофель очистить, отварить до готовности, остудить и нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать огурцы и репчатый лук.

Ингредиенты соединить, добавить мясо, зелень, зеленый лук, залить огуречным рассолом, смешанным с перцем и горчицей, дать постоять около получаса.

Залить квасом, добавить мелко нарубленные яйца и размешать.



### Щи богатые (полные)

750 г говядины, 500–700 г квашеной капусты, 4–5 целых сушеных белых грибов, 0,5 стакана соленых грибов, 1 морковь, 1 крупный клубень картофеля, 1 репа, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 4–5 долек чеснока, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка сливочного или топленого масла, 1 ст. ложка сливок, 100 г сметаны, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 1 ч. ложка майорана.

Говядину отварить вместе с 1 луковицей, 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки и 0,5 корня сельдерея (опустить в холодную воду и варить в течение 2 ч). Примерно в середине варки посолить. Готовое мясо вынуть, бульон процедить, корни выбросить.

Квашеную капусту положить в керамическую посуду, добавить 500 мл воды и сливочное масло, накрыть посуду крышкой и поставить в разогретую духовку на средний огонь.



Когда капуста размягчится, соединить ее с бульоном и отварным мясом.

Картофель вымыть, очистить, разрезать на 4 части, положить в эмалированную посуду, добавить грибы, влить 2 стакана холодной воды. Довести воду до кипения, вынуть грибы, нарезать их соломкой и снова положить к картофелю. Варить до готовности картофеля и грибов, а затем соединить с бульоном.

Добавить оставшиеся мелко нарезанные лук и коренья, лавровый лист, перец, майоран, репу, посолить и варить около получаса. Снять с огня, положить укроп и чеснок. Кастрюлю укутать, дать щам настояться около 15 мин.

Готовые щи разлить по тарелкам, положить в них крупно нарезанные соленые грибы и заправить смесью сметаны и сливок.



### Сборные щи в горшочках

250 г квашеной капусты, 0,5 моркови, 0,5 луковицы, 1 ст. ложка муки, 0,5 корня петрушки, 20 г топленого масла, 100 г отварного мяса, 100 г ветчины, 100 г вареной колбасы, зелень, чеснок, соль.

Морковь, лук и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Положить в кипящую подсоленную воду, варить около 10 мин, затем добавить капусту. Варить, пока капуста не станет мягкой. Ввести муку, разведенную небольшим количеством воды, перемешать и слегка поварить.

Мясо, ветчину и колбасу мелко нарезать, обжарить в топленом масле. Чеснок порубить и растереть с жиром от ветчины.



## Традиционные русские супы

Мясо, ветчину и колбасу разложить по горшочкам, залить щами, добавить чеснок, перемешать, довести до кипения и снять с огня.



### Ленивые щи

300 г говяжьей грудинки, 300 г белокочанной капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 0,5 моркови, 0,5 корня петрушки, зелень, сметана, соль.

Капусту тонко нашинковать, опустить в кипящую воду на 15 мин, откинуть на дуршлаг и остудить. Лук нарезать тонкими полукольцами или мелко порубить. Морковь и корень петрушки очистить и нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить и нарезать брусочками.

Грудинку отварить до полуготовности, вынуть из бульона, нарезать, бульон процедить. Мясо опустить в бульон, добавить капусту, лук, коренья, посолить по вкусу и варить до готовности мяса. За 25–30 мин до конца варки ввести картофель.

Готовые щи разлить по тарелкам, посыпать зеленью и заправить сметаной.



### Серые (рассадные) щи

500 г говядины, 100 г ветчины, 750 г капустной рассады, 300 г свежей крапивы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 дольки чеснока, 6





горошин черного перца, 4 горошины душистого перца, 100 г сметаны, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, укроп, соль.

Из мяса сварить бульон с корнем петрушки. Мясо нарезать, бульон процедить.

С рассады снять листья, мелко нарезать их, обдать крутым соленым кипятком, накрыть посуду крышкой и дать настояться в течение 10–15 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обсушить и положить в бульон.

Крапиву перебрать, вымыть в холодной воде, ошпарить, откинуть на дуршлаг и сразу же нашинковать. Положить в бульон.

Бульон с рассадой и крапивой довести до кипения, добавить тонко нашинкованный лук, положить перец. Варить в течение 10–15 мин. Снять посуду с огня, заправить мелко нарубленным чесноком и измельченным укропом, добавить лимонную кислоту, дать настояться.

Щи разлить по тарелкам, заправить сметаной, добавить кружочки яйца.



### Зеленые щи

500 г говяжьей грудинки, 500–600 г щавеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. ложка измельченного укропа, 4 дольки чеснока, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г сметаны, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца.

Из мяса сварить бульон с лавровым листом и перцем. Готовое мясо нарезать, бульон процедить.



Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить. Чеснок измельчить.

В бульон с мясом положить морковь и корни, варить при слабом кипении до полуготовности.

Щавель промыть в холодной воде, удалить стебли, листья тонко нашинковать и положить в кипящий бульон. Добавить лук. Варить в течение 10–15 мин, пока щавель не потемнеет. За 2–3 мин до конца варки ввести чеснок и укроп, посолить по вкусу.

Готовые щи разлить по тарелкам, заправить мелко нарубленными яйцами и сметаной.



### Щи из квашеной капусты

500 г квашеной капусты, 500 г отварной свинины или говядины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки томата-пюре, 80 г сливочного маргарина, сахар, зелень, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Капусту отжать и, если она очень кислая, промыть холодной водой. Добавить 50 г маргарина, 3 ст. ложки томата-пюре, немного сахара, влить небольшое количество воды или мясного бульона. Накрыть посуду крышкой и тушить капусту сначала на сильном, а затем на слабом огне в течение 2–2,5 ч, время от времени помешивая.

Морковь и корень петрушки очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить. Коренья и лук обжарить в маргарине с оставшимся томатом-пюре. Минут за 10 до готовности капусты добавить в нее эту смесь.



Приготовить белый соус: муку обжарить на сухой сковороде и развести небольшим количеством воды так, чтобы не было комков.

Капустную массу положить в кипящую воду или мясной бульон, варить в течение 20–30 мин, добавить соус, лавровый лист и перец по вкусу, посолить и варить еще 5–10 мин, помешивая.

Отварное мясо нарезать небольшими кусочками, разложить по тарелкам, налить щи, посыпать их измельченной зеленью, заправить сметаной.



### Рассольник мясной

250–300 г говяжьих или свиных почек, 3 соленых огурца, 0,5 стакана огуречного рассола, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, 3 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 2 горошины душистого перца, 100 г сметаны.

Почки очистить от пленок и жира, замочить в воде на 6–8 ч, несколько раз сменив воду, затем отварить в течение 20–30 мин в кипящей воде, вынуть, нарезать тонкими ломтиками.

Крупку промыть в холодной воде, залить кипятком и распаривать в течение 30–45 мин, меняя воду, когда она начнет остывать.

Огурцы очистить от кожицы, залить ее 1–1,5 стаканами горячей воды и прокипятить на слабом огне в течение 10–15 мин. Отвар процедить, положить в него мелко



нарезанные огурцы и припустить их на слабом огне в течение 10 мин.

Морковь, корни петрушки и сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить. Картофель очистить и нарезать брусочками.

Подготовленные почки положить в 1,5 л кипящей воды, проварить около 30 мин, добавить морковь, петрушку, сельдерея, распаренную крупу. Варить еще 10–15 мин, затем положить картофель и лук и варить на среднем огне до готовности картофеля. После этого положить огурцы, влить рассол, добавить лавровый лист и перец. Варить еще 10–15 мин, после чего заправить зеленью и поварить еще 3 мин.

Готовый рассольник подавать со сметаной.



### Рассольник куриный

1,5 л воды, потроха двух куриц, 4 соленых огурца, 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 2 дольки чеснока, 25–30 г сливочного масла, 3 ст. ложки риса, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченного эстрагона, 1 ст. ложка зелени чабера, 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, соль.

Потроха тщательно вымыть, мелко нарезать, опустить в кипящую воду. Варить около 1 ч, затем положить очищенные и мелко нарезанные морковь, репу и корень петрушки, добавить промытый рис. Варить до полуготовности риса, снимая пену. После этого добавить измельченный репчатый лук и лук-порей, заправить перцем и лавровым листом. Ва-

**36** рить до готовности риса. Потом положить нарезанные и отдельно слегка проваренные огурцы, а через 5–



7 мин — петрушку, укроп, эстрагон и чабер. Варить в течение 3 мин, снять с огня и заправить маслом, растертым с чесноком и солью.



### Грибной суп на курином бульоне

300 г куриных спинок, 1,5 л воды, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г соленых грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка муки, 1 лавровый лист, соль.

Куриные спинки отварить до готовности, следя за тем, чтобы бульон не сильно кипел, и время от времени аккуратно снимая пену.

Картофель очистить и нарезать брусочками. Грибы нашинковать. Лук мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на средней или крупной терке.

Лук и морковь обжарить в масле, добавить муку, посолить и, постоянно помешивая, прогреть.

Сваренные спинки вынуть из бульона, мясо отделить от костей. Бульон процедить. Положить в него картофель и грибы. Когда картофель сварится, добавить куриное мясо, лук с морковью и лавровый лист. Немного потомить на слабом огне.



### Рассольник по-деревенски

1,5 л мясного бульона, 300 г отварного мяса, 2–3 соленых огурца, 6 клубней картофеля, 2 корня петруш-



ки, 2 луковицы, 5–6 листьев щавеля, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить. Корень петрушки очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить и нарезать брусочками.

Бульон довести до кипения, положить картофель, снова довести до кипения, добавить лук и петрушку. Варить при слабом кипении в течение 5–10 мин, затем ввести огурцы и варить до готовности картофеля. В конце варки положить нашинкованный щавель.

Мясо нарезать кубиками, разложить по тарелкам, залить рассольником.

Рассольник можно приготовить также на курином бульоне. Тогда его подают с кусочками куриного мяса.



### Рассольник столичный

300 г куриного мяса, 3 корня петрушки, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень пастернака, 4 луковицы, 100 г щавеля, 100 г зеленого салата или шпината, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 4 стакана воды, 25 г зелени, черный перец горошком, соль.

Куриное мясо отварить в подсоленной воде. Мясо нарезать, бульон процедить.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Коренья очистить и нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук, коренья и морковь



обжарить в масле. Яйцо взбить с мукой. Соленые огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Щавель и листья салата нашинковать.

Бульон довести до кипения, положить в него огурцы и обжаренные овощи. Варить в течение 7–8 мин. Затем добавить щавель, листья салата (или шпинат), перец, посолить по вкусу (можно влить немного огуречного рассола). Варить до готовности.

Куски мяса разложить по тарелкам, налить рассольник, посыпать мелко нарезанной зеленью, положить по ложке смеси муки с яйцом и перемешать.



### Солянка с грибами

*300 г свежих или замороженных белых, 300–400 г мяса с жиром, 1 луковица, 300 г белокочанной капусты, 3–4 клубня картофеля, 2–3 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

С мяса срезать жир. Мясо нарезать небольшими кусочками. Грибы очистить, вымыть, произвольно нарезать. Лук мелко порубить. Капусту тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками.

Сало мелко нарезать, обжарить на слабом огне, добавить мясо. Жарить, помешивая около 15 мин, затем положить грибы, перемешать, слегка обжарить, посолить и поперчить по вкусу, положить лавровый лист. Когда мясо будет практически готово, влить воду, положить капусту. Тушить до ее готовности, затем добавить картофель. При необходимости подлить воду (солянка должна быть густой). Когда картофель будет готов, положить томатную пасту.



Во время приготовления солянки ее нужно регулярно помешивать.



### Сборная мясная солянка в горшочке

150 г телятины, 100 г говяжьих костей, 100 г ветчины, 100 г нежирной вареной колбасы, 2–3 свежих гриба, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка каперсов, 8 маслин без косточек, 1 ст. ложка томата-пюре, 0,25 помидора, 1 долька лимона, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, зелень, соль.

Из костей сварить бульон.

Телятину, ветчину и колбасу мелко нарезать и обжарить. Лук мелко порубить. Грибы очистить, вымыть, нарезать и слегка обжарить с луком. Огурец мелко нарезать.

Бульон перелить в горшочек, положить телятину, ветчину, колбасу, лук с грибами и огурец. Довести до кипения. Варить на слабом огне, снимая пену, в течение нескольких минут. Снять с огня, посолить по вкусу, добавить маслины, каперсы, томат-пюре, сметану, тонкие дольки помидора, измельченную зелень и лимон.



### Куриная лапша

1,5–2 л куриного бульона, лапша из пшеничной муки, 1 луковица, 4 дольки чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, шафран.





Приготовить лапшу (см. Предисловие).

Бульон довести до кипения, положить в него мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец, немного шафрана, перемешать, всыпать лапшу. Варить на среднем огне до готовности лапши.

Готовый суп заправить измельченным чесноком и зеленью.



### Суточные щи в горшочках

2 л мясного бульона, 500–600 г квашеной капусты, 2–3 небольшие кости от свиных сырокопченостей, 1–2 небольшие моркови, 1–2 корня петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, вареное мясо, зелень петрушки или укропа, чеснок, сдобное тесто, жир, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Капусту порубить, соединить с жиром и костями, добавить 0,5 ст. ложки томата-пюре, перемешать и тушить в течение 1,5–2 ч на слабом огне, время от времени помешивая. Затем положить капусту в бульон и варить около 1 ч.

Морковь, лук и корень петрушки мелко нарезать, обжарить с оставшимся томатом-пюре. Добавить в щи примерно за полчаса до окончания варки. За 10–15 мин до конца приготовления положить лавровый лист, перец и обжаренную муку, разведенную небольшим количеством воды.

Снять посуду с огня, накрыть крышкой и выдержать в течение суток в холодном месте. Затем перелить щи в порционные горшочки. В каждый горшочек положить по кусочку мяса и по дольке чеснока, растертого с солью. Накрыть горшочки лепешками из сдобного теста, смазать



их яйцом и поставить в духовку. Готовить, пока лепешка не подрумянится.

Вынуть горшочки из духовки, аккуратно снять лепешки и смазать их маслом. Заправить щи сметаной и зеленью.

Есть щи прямо из горшочка, используя лепешки вместо хлеба.



### Мясная солянка

1,25 л крепкого бульона, 1–2 стакана огуречного рассола, 200 г отварной говядины, 200 г жареной говядины или телятины, 300 г ветчины, 100 г сосисок, 200 г отварного куриного мяса, 2 соленых огурца, 250 г свежей белокочанной капусты, 2 помидора, 100 г сметаны, 1–1,5 стакана соленых грибов, 1–2 ст. ложки каперсов, 1 луковица, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 ст. ложка измельченного укропа, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 10 горошин черного перца, 3 горошины душистого перца.

Отварную и жареную говядину, телятину, ветчину, курицу и сосиски нарезать кубиками. Соленые грибы ошпарить и нашинковать. Капусту обдать кипятком и мелко нарезать. Помидоры, огурцы и лук нарезать небольшими кубиками.

Огуречный рассол прокипятить, снять накипь, соединить с бульоном, довести до кипения.

Мясо, ветчину, курицу, сосиски, грибы, капусту, помидоры, огурцы и лук соединить, добавить каперсы, перец и сметану, перемешать. Положить в горшочки, залить кипящим бульоном и поставить в духовку на 10–15 мин.

Готовую солянку посыпать зеленью.



Солянку можно готовить не в горшочках, а в эмалированной кастрюле. Тогда ее нужно прогреть на слабом огне, не давая кипеть, также в течение 10–15 мин.



### Суздальская похлебка

400 г картофеля, 250 г мякоти говядины, 1 луковица, растительное масло, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мясо нарезать небольшими кусочками и проварить в течение 10–15 мин.

Картофель очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами или полукольцами и обжарить в кипящем масле до золотистого цвета.

Мясо положить в горшочек, залить его на три четверти высоты посуды бульоном, положить картофель, лавровый лист и перец. Поставить в разогретую духовку на 30–35 мин. За 3–5 мин до конца приготовления добавить лук и посолить по вкусу.



### Домашний суп из утки

400 г мяса утки, 500 г картофеля, 2 луковицы, 3 помидора, 50 г сметаны, 50 г зелени, 3 стакана воды, черный перец горошком, соль.

Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидо-



ры — ломтиками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Мясо утки отварить в подсоленной воде до готовности, время от времени снимая пену. Примерно за полчаса до конца варки положить морковь, картофель, лук, влить сметану, перемешать. Довести до кипения, добавить помидоры, перец и соль по вкусу. Из готового супа вынуть мясо, нарезать его кусками и положить обратно. Суп разлить по тарелкам и посыпать зеленью.



### Ушное в горшочке

150 г баранины, 10 г жира, 1 маленькая луковица, 1 небольшая морковь, 1 репа, 1 брюква, 1 ч. ложка муки, 1–2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль.

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Положить в горшочек.

Морковь, лук, репу и брюкву очистить и нарезать небольшими кусочками. Положить их в горшочек, посолить по вкусу, залить водой так, чтобы она покрывала ингредиенты, закрыть крышкой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить крупно нарезанный чеснок. Отлить немного бульона, развести им обжаренную муку. Получившийся соус влить в горшочек и перемешать.



### Мясной суп с овощами

**44** 600 г мяса, 4,5 л воды, 800 г белокочанной капусты, 200 г ветчины, 3–4 клубня картофеля, 2 помидора,



1 луковица, 1 репа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 20 г зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить мясо до полуготовности и нарезать. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Капусту нашинковать вместе с кочерыжкой тонкими ломтями. Картофель очистить и вымыть (не нарезать). Помидоры разрезать пополам. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать соломкой.

В горшок положить рядами мясо, ветчину, коренья, капусту. В середину уложить связанную в пучок зелень. Сверху — помидоры и картофель, посолить, поперчить. Залить бульоном, в котором варилось мясо, плотно закрыть крышкой и томить 1,5 ч в духовке на небольшом огне, не давая кипеть. Подавать в горшочке, вынув зелень.

# РЫБНЫЕ СУПЫ



## Уха по-архиерейски

*400 мл куриного бульона, 200–250 г осетрины, 2–3 клубня картофеля, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1 небольшой корень петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин черного перца, зелень, соль.*

Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Корень петрушки очистить и нарезать тонкими кружочками. Рыбу нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, положить картофель, лук и корень петрушки. Варить до полуготовности, добавить рыбу и варить до готовности. В конце варки положить перец и лавровый лист, посолить по вкусу. Перед подачей на стол влить вино и добавить измельченную зелень.



## Ростовская уха

**46** *400 мл рыбного бульона, 100 г филе судака, 1–2 клубня картофеля, 0,25 луковицы, 1 помидор, 20 г*



*корня петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.*

Картофель очистить, нарезать тонкими дольками. Лук тонко нашинковать, помидор нарезать дольками. Рыбу разрезать пополам. Бульон процедить, довести до кипения, положить картофель, лук и петрушку. Варить на слабом огне в течение 20–25 мин. За 10 мин до конца варки положить рыбу, после нее — помидоры, лавровый лист и перец. Посолить по вкусу.

Готовую уху заправить растопленным маслом и посыпать измельченной зеленью.

Рыбный бульон можно сварить из мелкой рыбы. Ее нужно варить в течение 1,5–2 ч, пока она полностью не разварится (в кашу), а затем бульон процедить.



### **Рыбный борщ**

*350 г рыбного филе, 3–4 свеклы, 100 мл виноградного вина, 2 стручка сладкого перца, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 ломтик корня сельдерея, 1 ломтик лимона, лавровый лист, черный перец горошком, зелень, соль.*

Кусочки рыбного филе отварить с кореньями, лавровым листом и черным перцем.

Свеклу и сладкий перец вымыть, запечь в духовке, остудить, очистить от кожицы, нарезать соломкой, положить в кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, влить виноградное вино и бульон с кусочками рыбы и посолить. Довести до кипения.



Готовый борщ подавать с измельченной зеленью и сметаной.



### Солянка с осетриной

500 г осетрины, 250 г головизны, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 2 луковицы, 1–2 соленых огурца, 50 г каперсов, 100 г маслин, 50 г оливок, 2 помидора, 100 г томата-пюре, 50 г сливочного масла, 0,5 лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Морковь и корень петрушки очистить и нарезать ломтиками, добавить тонко нашинкованный лук и все вместе спассеровать в масле.

Из головизны сварить бульон. В кипящий бульон положить спассерованные овощи, снова довести его до кипения и добавить мелко нарезанные огурцы, каперсы, маслины, оливки, томат-пюре и кусочки осетрины. Помидоры нарезать кружочками и добавить в солянку за 5–10 мин до окончания варки вместе с перцем и лавровым листом.



### Рыбная окрошка

1,25 л кваса, 1 стакан огуречного рассола, 1 стакан мелко нарезанной отварной рыбы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука, 1 луковица, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 2 ст. ложки измельченного эстрагона, 3 яйца, 2 ст. ложки





измельченного укропа, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.

Морковь и картофель отварить, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать так же. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Репчатый лук мелко нарезать.

Соединить рыбу, морковь, картофель, зеленый и репчатый лук, огурцы, зелень. Залить рассолом, перемешать и дать настояться минут 15. После этого поперчить, заправить яйцами, перемешать и залить квасом.



### **Ботвинья простая полная**

1 л хлебного кваса, 1 стакан белого окрошечного кваса, 1,5–2 стакана отварного щавеля, 1 стакан отварной крапивы, 3 молодые свеклы с ботвой, 1–2 свежих огурца, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 0,5 лимона, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 стакана измельченного зеленого лука, 1,5 ст. ложки измельченного укропа, 1 ч. ложка сахара, 500 г рыбы разных сортов (осетра, севрюги, лосося), 4 рака, 1 луковица, 2 лавровых листа, черный перец горошком, зелень укропа, 1 ч. ложка соли.

Приготовить ботвиничную массу. Ботву от свеклы, не разрезая, припустить, пока она не станет мягкой. Целые листья щавеля отварить в течение 2–3 мин. Целые ветки крапивы промыть, обдать крутым кипятком, откинуть на дуршлаг. Всю зелень очень мелко нарезать острым ножом, а затем отмерить нужное количество. Свеклу вымыть, очистить, мелко нарезать, соединить с зеленью, добавить зеленый лук, перетертый с солью и укропом, аккуратно перемешать.



Приготовить квасную основу. Хлебный и белый окрошечный квас соединить. С лимона срезать цедру, растереть ее с сахаром, добавить лимонный сок, горчицу, хрен, перемешать и соединить с квасной смесью.

Ботвичную массу соединить с квасной основой, добавить мелко нарезанный огурец, перемешать. Выдержать на холоде в течение 15–20 мин.

Приготовить рыбу. Рыбу разных видов нарезать кусочками, отварить в небольшом количестве подсоленной воды с луком, укропом, черным перцем и лавровым листом. Если рыба свежая, варить в течение 10 мин, если соленая или копченая — в течение 2–3 мин. Остудить.

Рыбу и суповую основу подать отдельно. К ботвинье также надо подать чашу с кусочками льда, которые периодически кладут в суп, чтобы он оставался холодным.



### Ботвинья запарная

1–1,5 стакана холодной воды, 0,5–1 стакан квасной гущи, 5 шт. молодой свеклы с ботвой, 1–1,25 л хлебного кваса, 2–3 ст. ложки ржаной муки, 1,5–2 стакана отварного щавеля, 1 стакан отварной крапивы, 1–2 свежих огурца, 1–2 ст. ложки тертого хрена, 0,5 лимона, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 стакана измельченного зеленого лука, 1,5 ст. ложки измельченного укропа, 1 ч. ложка сахара, 500 г рыбы разных сортов (осетра, севрюги, лосося), 4 рака, 1 луковица, 2 лавровых листа, черный перец горошком, зелень укропа, 1 ч. ложка соли.

За сутки до приготовления ботвиньи приготовить запарку. Ржаную муку развести водой так, чтобы не было комков, влить в глиняный горшочек, накрыть его



крышкой и поставить в предварительно нагретую духовку на 20–30 мин. Затем процедить смесь через сито в эмалированную посуду, добавить отваренную и очень мелко нарезанную ботву, квасную гущу, перемешать, оставить закисать на сутки. После этого развести квасом.

В остальном запарная ботвинья готовится так же, как простая полная ботвинья.



### Тройная уха

150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 30 г оливкового масла, 50 г зелени, черный перец горошком, соль.

Тушки окуня и судака очистить, выпотрошить, нарезать. Морковь и лук мелко нарезать и спассеровать в масле.

Лук и морковь залить водой, довести ее до кипения, посолить и поперчить, положить рыбу и немного зелени. Варить до готовности рыбы, снимая пену. Готовую рыбу вынуть, удалить кости. Бульон процедить.

В бульон положить кусочки осетрины и варить до готовности рыбы.

В тарелки положить мякоть окуня и судака, кусочки осетрины, залить бульоном, украсить зеленью.



### Рядовая уха из речной рыбы

1,5 кг речной рыбы, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 1 корень пас-



тернака, 2 клубня картофеля, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка эстрагона, зелень петрушки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Головы отрезать, жабры удалить.

Картофель очистить, каждый клубень разрезать на четыре части. Лук мелко порубить.

Морковь, корни петрушки и пастернака очистить и нарезать соломкой.

Воду довести до кипения, посолить, положить картофель, головы и хвосты рыбы, лук, морковь, пастернак и петрушку. Варить на слабом огне около 20 мин, снять пену. Добавить лавровый лист и перец, варить еще 5 мин. Увеличить огонь до среднего, положить рыбу и варить 15–17 мин, следя за тем, чтобы уха не кипела сильно. Добавить петрушку, укроп, эстрагон, снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться 7–8 мин.



### Рябовая уха из морской рыбы

1,25 кг филе трески, палтуса и морского окуня, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 моркови, 3 клубня картофеля, 0,5 стебля лука-поррея, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки измельченного укропа, 4–5 тычинок шафрана, 4 кружочка лимона, 4 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Картофель очистить, нарезать кубиками. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой. Лук мелко порубить.



Воду довести до кипения, посолить, положить картофель, морковь, петрушку и лук. Варить при несильном кипении на среднем огне в течение 10–15 мин.

Затем добавить шафран, лавровый лист и перец. Варить еще 3 мин, после чего положить крупно нарезанную рыбу. Варить еще 8 мин на среднем огне. Примерно за 1 мин до конца варки добавить укроп и мелко нарезанный лук-порей. Дать настояться, а затем положить лимон.



### **Сборная уха**

*750 г речной рыбы, 750 г красной рыбы, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 2 клубня картофеля, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка эстрагона, шафран, имбирь, зелень петрушки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.*

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Головы отрезать, жабры удалить. Картофель очистить, каждый клубень разрезать на четыре части. Лук мелко порубить. Морковь, корни петрушки и пастернака очистить и нарезать соломкой.

Воду довести до кипения, посолить, положить картофель, головы и хвосты рыбы, лук, морковь, пастернак и петрушку. Варить на слабом огне около 20 мин, снять пену. Добавить лавровый лист и перец, варить еще 5 мин.

Увеличить огонь до среднего, положить рыбу и варить 15–17 мин, следя за тем, чтобы уха не кипела сильно. Добавить петрушку, укроп, эстрагон, немного шафра-



на и имбиря, снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться 7–8 мин.



### Уха опеканная (вариант 1)

1,5 кг речной рыбы, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 2 клубня картофеля, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка эстрагона, зелень петрушки, 1 ч. ложка муки, 1 яйцо, сливочное масло, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Головы отрезать, жабры удалить. Картофель очистить, каждый клубень разрезать на четыре части. Лук мелко порубить. Морковь, корни пастернака и петрушки очистить и нарезать соломкой. В течение 20–30 мин отварить рыбы головы и хвосты, затем бульон процедить, положить в него куски рыбы с картофелем, луком и кореньями, варить в течение 5 мин. Рыбу вынуть, обмакнуть в яйцо, взбитое с мукой, слегка обжарить на сливочном масле, опустить в кипящую уху, добавить лавровый лист и перец. Варить еще 5 мин. Положить зелень, снять с огня, накрыть крышкой и дать слегка настояться.



### Уха опеканная (вариант 2)

1,5 кг речной рыбы, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 2 клубня картофеля, 1 корень пастернака, 1 ст. ложка измельченного укро-



на, 1–2 яйца, 1 ст. ложка эстрагона, зелень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 2 ч. ложки соли.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, каждый клубень разрезать на четыре части. Лук мелко порубить. Морковь, корни петрушки и пастернака очистить и нарезать соломкой.

Рыбу, картофель, лук, морковь, коренья, лавровый лист и перец положить в керамический горшок, залить горячей водой, посолить, поставить в разогретую духовку на сильный огонь. Варить 15 мин. Затем вынуть из духовки, добавить сливочное масло, залить уху тщательно взбитыми яйцами и снова поставить горшок в духовку еще на 15 мин.



### Уха карасевая

1,5 кг карасей, 1,75 л воды, 2 луковицы, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1 ст. ложка эстрагона, зелень петрушки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать головы, жабры удалить. Рис промыть. Лук мелко порубить. Морковь, а также корни петрушки и пастернака очистить и нарезать соломкой. Воду довести до кипения, положить головы карасей, варить на слабом огне около 20 мин, снять пену, бульон процедить. Положить лук, морковь, пастернак и петрушку, лавровый лист и перец, варить еще 5 мин. Увеличить огонь до среднего, положить рыбу (целиком) и варить 15–17 мин, следя за тем, чтобы уха не кипела сильно.



Добавить петрушку, укроп, эстрагон, снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться 7–8 мин. Эту уху солить не нужно.



### Уха раковая

500 г мяса раков, 250 г филе щуки, 500–700 г мелкой свежей речной рыбы, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 0,5 небольшой моркови, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 ст. ложка эстрагона, зелень петрушки, панцири раков, растительное масло, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца, черный молотый перец, соль.

Мясо раков и филе щуки нарезать, обжарить с мелко нарезанной луковицей и мукой на растительном масле. Посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью наполнить панцири раков. Мелкую речную рыбу очистить, выпотрошить, опустить в горячую воду, добавить очищенные и нарезанные корни, лавровый лист и перец и варить на слабом огне, пока рыба не разварится. Рыбу вынуть, бульон процедить. В процеженный бульон опустить крупно нарезанный картофель и панцири. Варить на среднем огне до готовности картофеля. Положить зелень, снять с огня, накрыть крышкой и дать ухе настояться.



### Сборная рыбная солянка





отварной соленой горбуши или кеты, 250 г свежей осетрины, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 ст. ложки каперсов, 12 маслин, 1,5 стакана соленых грибов, 1 крупная морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки измельченного укропа, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 4 лавровых листа, 10 горошин черного перца.

Морковь и корень петрушки очистить и нарезать соломкой. Репчатый лук мелко порубить и обжарить в масле с измельченными помидорами. Соленые грибы ошпарить, мелко нарезать. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать.

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Раки отварить, отделить мякоть.

Рассол прокипятить, соединить с рыбным бульоном, добавить морковь и петрушку, довести до кипения на слабом огне. Положить лук с помидорами, грибы, огурцы, рыбу и мякоть раков, добавить лавровый лист и перец. Посуду поставить в духовку на 15 мин. Минуты за три до конца приготовления положить зелень и зеленый лук.

Перед подачей влить лимонный сок, положить каперсы и маслины.



### Рыбная солянка с белыми грибами

500 г любой рыбы, 200 г белых грибов, 1 небольшой кочан капусты, 1–2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 стакан муки, 0,5 стакана растительного масла, 3–4 ст. ложки томатной пасты, 3–4 ст. ложки сметаны, 1,5 л воды, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль.



Рыбу выпотрошить, очистить, удалить голову, нарезать небольшими кусками, залить холодной водой, посолить, положить лавровый лист и перец. Варить на среднем огне около 1 ч. После этого рыбу вынуть, бульон процедить.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в масле, постепенно добавляя муку. Затем влить рыбный бульон и варить на слабом огне, помешивая, в течение 10–15 мин.

Грибы очистить, вымыть, мелко нарезать. Огурцы очистить от кожицы и нарезать маленькими кубиками. Капусту нашинковать.

Грибы, огурцы и капусту положить в бульон, посолить по вкусу и варить до готовности всех ингредиентов.

Перед подачей на стол положить в солянку томатную пасту и куски рыбы, суп прокипятить.

Разлить солянку по тарелкам и заправить сметаной.



### Тройной суп по-монастырски

*1 курица, 3 свежие стерляди, 1 кг сыроежек, 10–15 небольших свежих боровиков, 6 клубней картофеля, соль.*

Курицу выпотрошить, промыть, отварить целиком в 3 л подсоленной воды. Бульон процедить. Курицу отложить (потом использовать для приготовления второго блюда или салата).

В бульон положить очищенную и выпотрошенную стерлядь и варить ее до готовности. Рыбу вынуть и отложить (использовать для приготовления второго блюда), бульон еще раз процедить.

Сыроежки очистить, вымыть, крупно нарезать,



шумовкой, переложить в глиняную посуду, перемешать с 2 ст. ложками соли (через несколько часов можно использовать как закуску).

В бульон положить очищенные и крупно нарезанные боровики, а также очищенный и нарезанный кружочками картофель. Варить 10–15 мин.

К готовому супу можно подать зелень.

Стерлядь можно заменить любой белой рыбой.



### **Щи из квашеной капусты с рыбой**

500–700 г квашеной капусты, 500 г скумбрии или тунца, 1 морковь, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченного укропа, 2 ст. ложки муки, 2 дольки чеснока, 8 горошин черного перца, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе. Из костей сварить бульон. Рыбу нарезать небольшими кусками, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Морковь, репу и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Лук порубить. Овощи обжарить на растительном масле так, чтобы они стали мягкими, но не изменили цвета. Капусту порубить, а затем потушить с маслом около 1 ч. После этого добавить обжаренные овощи, перемешать, тушить еще полчаса. Затем влить 1,5–2 л рыбного бульона, довести до кипения и варить на среднем огне минут 15. Посолить, добавить перец.

Муку (1 ст. ложку) прогреть на сухой сковороде, развести небольшим количеством воды, соединить с толченым чесноком, перемешать. Получившуюся заправку ввести в щи и варить еще 5–7 мин.



Куски рыбы разложить по горшочкам, залить щами и потомить в духовке.

Готовые щи посыпать зеленью.



### Холодник с рыбой

*1 кг судака, 1 луковица, 2–3 свежих огурца, 1 морковь, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, лимон, сахар, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе. Из головы, плавников и костей сварить бульон с морковью. Готовый бульон процедить, положить в него куски филе, посолить по вкусу и варить до готовности рыбы. Охладить.

Огурцы нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. В остывший бульон положить огурцы, лук и яйца, добавить немного сахара, лимонный сок.

Разлить суп по тарелкам, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Вместо судака можно использовать щуку или окуня.



### Уха из налима

*400 г налима, 2 л рыбного бульона, 1 морковь, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,25 лимона, зелень петрушки и укропа.*

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, отварить в процеженном бульоне до готовности.



Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, спассеровать в масле, положить в уху. Лимон и измельченную зелень подать отдельно.

Рыбный бульон можно сварить из мелкой рыбы, разварив ее в кашу, а затем процедив отвар.



### Уха из ершей и окуней

*1 кг ершей, 1 кг окуней, 2 луковицы, 3–4 небольших корня петрушки, 25 г укропа, лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Рыбу выпотрошить, очистить, промыть. Окуней разделить на филе без кожи.

Лук нарезать колечками. Корни петрушки очистить и нарезать соломкой.

Ершей, а также головы, кожу и кости окуней залить 3 л холодной воды, добавить лук, петрушку, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Варить в течение 2–3 ч, пока ерши не разварятся в кашу. После этого бульон процедить и довести до кипения. Положить в него куски окуня и варить до готовности.

Уху разлить по тарелкам, посыпать измельченным укропом. Отдельно можно подать ломтики лимона и веточки зелени.



### Уха из стерляди

*800 г мелкой рыбы, 1–1,5 кг стерляди, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея,*



### Традиционные русские супы

2 луковицы, 3 л воды, 0,5 лимона, 7 лавровых листьев, 10 горошин черного перца, зелень, соль.

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, тщательно вымыть. Залить холодной водой, добавить очищенные корни, лук-порей и репчатый лук, лавровый лист, перец. Посолить по вкусу. Варить около 1 ч. После этого бульон процедить, положить в него куски стерляди. Довести до кипения на сильном огне, убавить огонь до слабого и варить до готовности стерляди, снимая пену.

Снять посуду с огня, накрыть крышкой и дать настояться около 5 мин.

Куски стерляди разложить по тарелкам, добавить кусочки лимона, залить бульоном и посыпать измельченной зеленью.

В бульон можно влить немного сухого белого вина.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Овощные и фруктовые супы . . . . .	9
Мясные супы. . . . .	26
Рыбные супы. . . . .	46

## ТРАДИЦИОННЫЕ РУССКИЕ СУПЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков

Художник А. Г. Вайник

Верстка А. Г. Вайник

Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.

E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 10.12.2007.

Формат 70х100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 8120

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**