



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СУПОВ от А до Я

НИЧЕГО  
ЛИШНЕГО

ТЕЗАУРУС ВКУСОВ  
кулинарные энциклопедии

# Annotation

Ароматный, сытный, полезный, – суп соблазняет молодых и старых! Мы возвращаемся к супам – этим простым блюдам, которые успокаивают зимой и освежают летом. Эта книга предлагает более 260 рецептов разнообразия и удовольствия в зависимости от вашего вкуса, ваших желаний и времени года: супы для сытости, супы для хорошего самочувствия, горячие и холодные, сладкие и соленые, молочные, овощные и фруктовые, супы из разных стран мира и те, которые обязательно понравятся детям. Подробная энциклопедия, сопровождающаяся историей этого блюда и забавными фактами о нем. Все супы поделены на группы и в каждой для удобства расставлены по алфавиту.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

---

- [Энциклопедия супов от А до Я](#)
  - [Введение](#)
    - [Что такое суп?](#)
    - [Как слово наше отзовется... Вечный спор](#)
    - [История с географией. Главный ингредиент](#)
    - [Вначале было... блюдо, или «Культурный фронт»](#)
    - [Бульоны просят огня...](#)
  - [Мясные супы](#)
    - [Авголемоно](#)
    - [Ахиако](#)
    - [Ахиако по-кубински](#)
    - [Баварский пивной суп](#)
    - [Борщи](#)
      - [Белорусский борщ](#)
      - [Борщ с огурцами](#)
      - [Костромской борщ с репой](#)
      - [Русский борщ](#)

- [Сибирский борщ с фрикадельками](#)
- [Ботвинья с мясом](#)
- [Ватерзой с курицей](#)
- [Венгерский гуляш классический](#)
- [Венгерский гуляш со свининой](#)
- [Виндзорский мясной суп](#)
- [Вишисуаз](#)
- [Вишисуаз с луком](#)
- [Вори-вори](#)
- [Гамбо](#)
- [Гармуджа](#)
- [Даньхуатан с курицей](#)
- [Довга с мясом](#)
- [Итальянский свадебный суп](#)
- [Канжа де галинья](#)
- [Карри-ми](#)
- [Касуэла](#)
- [Кислый суп с фрикадельками](#)
- [Китайский остро-кислый суп](#)
- [Кок-а-лики](#)
- [Консоме](#)
- [Консоме из дичи](#)
- [Куриные супы](#)
  - 
  - [Куриный суп с кабачком и вермишелью](#)
  - [Куриный суп с лапшой](#)
  - [Куриный суп с ячменем и луком-пореем](#)
  - [Куриный суп-пюре с шампиньонами](#)
  - [Суп-пюре из курицы](#)
- [Лагман](#)
- [Лагман по-дунгански](#)
- [Посоле рохо](#)
- [Потофе](#)
- [Русская похлебка с ветчиной в горшочке](#)
- [Рассольники](#)
  - 
  - [Классический рассольник с перловкой](#)

- [Рассольник «Московский»](#)
  - [Рассольник «Ленинградский»](#)
- [Солянка](#)
- [Сопа де педра](#)
- [Суп из айвы с нутом и бамией](#)
- [Суп из хвостов](#)
- [Суп-пюре с яблоками и помидорами](#)
- [Супы из индейки](#)
  - [Классический суп из индейки](#)
  - [Суп из индейки с черной чечевицей](#)
  - [Суп из индейки с капустой](#)
  - [Томатный суп с индейкой](#)
- [Супы с беконом](#)
  - [Гороховый суп-пюре с беконом](#)
  - [Картофельный суп с беконом](#)
  - [Крем-суп из лука-поррея и картофеля с беконом](#)
  - [Томатный крем-суп с беконом](#)
  - [Тыквенный крем-суп с имбирем и беконом](#)
- [Тинола](#)
- [Турецкий свадебный суп](#)
- [Фо бо](#)
- [Фюме](#)
- [Харчо](#)
  - [Классическое харчо](#)
  - [Острое харчо](#)
  - [Харчо из баранины](#)
  - [Харчо с черносливом](#)
- [Черная кровяная похлебка](#)
- [Шурпа из козлятины](#)
- [Щи](#)
  - [Баварские щи](#)
  - [Капустные щи](#)
  - [Куриные щи](#)

- [Суточные щи из квашеной капусты](#)
    - [Ячменный суп с ребрышками](#)
  - [Овощные супы](#)
    - [Аквакотта](#)
    - [Аквакотта с мангольдом](#)
    - [Арахисовый суп](#)
    - [Арахисовый суп по-болливийски](#)
    - [Асорда](#)
    - [Борщи](#)
      - [Зеленый борщ](#)
      - [Красный борщ с вишней](#)
    - [Гармуджа по-вегански](#)
    - [Калду верде](#)
    - [Корн-чаудер](#)
    - [Крем-нион](#)
    - [Крем-суп из спаржи](#)
    - [Крем-суп со сливками](#)
    - [Луковый суп](#)
    - [Луковый суп с красным вином](#)
    - [Маш из бобов с мятой](#)
    - [Минестроне](#)
    - [Огуречный суп «Аббатство Даунтон»](#)
    - [Свекольно-тыквенный суп-пюре](#)
    - [Сопа де гато](#)
    - [Суп из бамии](#)
    - [Суп из жаренных с чесноком томатов](#)
    - [Суп из крапивы](#)
    - [Суп из крапивы и щавеля](#)
    - [Суп из савойской капусты](#)
    - [Суп из цветной капусты](#)
    - [Суп Румфорда](#)
    - [Суп-пюре из брокколи с сыром](#)
    - [Суп-пюре из латука](#)
    - [Суп-пюре из лука-пороя](#)
    - [Суп-пюре из сельдерея](#)
    - [Суп-пюре из шпината](#)

- [Суп-пюре «Красная жара»](#)
- [Суп-пюре с перловкой](#)
- [Томатный суп с морепродуктами](#)
- [Томатный суп-пюре классический](#)
- [Томатный суп-пюре со сливками](#)
- [Щавелевые щи](#)
- [Рыбные супы](#)
  - [Бергенский рыбный крем-суп](#)
  - [Борщ с кальмарами и чесноком](#)
  - [Буйабес](#)
  - [Буррида](#)
  - [Буррида по-итальянски](#)
  - [Ватерзой из рыбы](#)
  - [Винный суп с рыбой и помидорами](#)
  - [Гамбо с морепродуктами и беконом](#)
  - [Даси с овощами](#)
  - [Исландский рыбный суп](#)
  - [Исландский рыбный суп со сливками](#)
  - [Калакейтто](#)
  - [Каллен-скинк](#)
  - [Каллен-скинк с копченой рыбой](#)
  - [Крабовый крем-суп](#)
  - [Крабовый суп по-мэрилендски](#)
  - [Крабовый суп с бренди](#)
  - [Лакса с креветками](#)
  - [Псаросупа](#)
  - [Рождественский чешский рыбный суп](#)
  - [Рыбный суп с креветками и шампиньонами](#)
  - [Рыбный суп со шпинатом](#)
  - [Сборная рыбная солянка](#)
  - [Старорусский рыбный рассольник калья](#)
  - [Суп из камбалы](#)
  - [Суп из акульих плавников](#)
  - [Уха](#)
    - [Уха из окуней](#)
    - [Уха из форели](#)

- [Уха по-елизаветински](#)
  - [Уха по-фински со сливками](#)
  - [Уха с водкой](#)
  - [Уха с картофелем на курином бульоне](#)
- [Фюме из рыбы](#)
- [Халасле](#)
- [Чаудер](#)
  - [Манхэттенский чаудер](#)
  - [Новоанглийский клэм-чаудер](#)
  - [Чаудер из морепродуктов](#)
  - [Чаудер с крабовым мясом](#)
- [Чоппино](#)
  - [Чоппино из Сан-Франциско](#)
  - [Чоппино на курином бульоне](#)
  - [Чоппино с белым вином](#)
  - [Чоппино с красным вином](#)
- [Щи из сметки](#)
- [Щи с килькой](#)
- [Щучина](#)
- [Грибные супы](#)
  - [Грибной борщ с гречневой крупой](#)
  - [Грибной суп](#)
  - [Грибной суп с вином](#)
  - [Грибной суп с огурцами и хреном на квасе](#)
  - [Грибной суп с перловкой](#)
  - [Грибной суп-пюре](#)
  - [Грибной суп-пюре](#)
  - [Крем-суп из лесных грибов](#)
  - [Крем-суп из шампиньонов со сливками](#)
  - [Постная грибная солянка](#)
  - [Рассольник «Монастырский»](#)
- [Крупяные супы](#)
  - [Гороховый суп](#)
  - [Гороховый суп без мяса](#)
  - [Гороховый суп по-шведски](#)

- [Гороховый суп-пюре с молоком](#)
- [Макку с сухарями](#)
- [Перловый суп](#)
- [Перловый суп по-шотландски](#)
- [Ревифья](#)
- [Снерт](#)
- [Суп с пшеном по-деревенски](#)
- [Суп с чечевицей и томатами](#)
- [Эзогелин чорбасы](#)
- [Ячменный суп с тыквой](#)
- [Супы из ферментированных продуктов\[1\]](#)
  - [Довга](#)
  - [Довга с зеленью и нутом](#)
  - [Жур](#)
  - [Журек](#)
  - [Капустница](#)
  - [Капустница по-чешски](#)
  - [Кислые щи с солеными грибами](#)
  - [Мисосиру](#)
- [Супы из мучных изделий](#)
  - [Атала](#)
  - [Павезе](#)
  - [Пивной суп](#)
  - [Похмельный суп с лапшой и пореем](#)
  - [Рамен с утиной грудкой](#)
  - [Свадебный суп по-армянски](#)
  - [Суп с вермишелью и фрикадельками](#)
  - [Суп с лапшой и омлетом](#)
  - [Суп с рисовой лапшой](#)
  - [Сырный суп с вермишелью](#)
  - [Удон с кроликом и пекинской капустой](#)
  - [Утиный суп с кислой заправкой](#)
  - [Утиный суп с лапшой](#)
- [Молочные супы](#)
  - [Молочный морковный суп](#)
  - [Молочный суп с вермишелью](#)
  - [Молочный суп с гречкой](#)

- [Молочный суп с грибами](#)
- [Молочный суп с капустой](#)
- [Молочный суп с клецками](#)
- [Молочный суп с креветками](#)
- [Сладкий катнов](#)
- [Швейцарский молочный суп](#)
- [Чупе по-аргентински](#)
- [Фруктовые и сладкие супы](#)
  - [Абрикосовый суп с йогуртом](#)
  - [Венгерский вишневый суп](#)
  - [Джинестрата](#)
  - [Латышский хлебный десертный суп](#)
  - [Летний суп](#)
  - [Мятный фруктовый суп](#)
  - [Суп с грушей и луком-пореем](#)
  - [Суп-пюре из яблок](#)
  - [Суп-пюре с бананами](#)
  - [Французский суп с каштанами](#)
  - [Фруктовый суп-пюре из клубники](#)
  - [Черничный суп](#)
  - [Шведский фруктовый суп](#)
  - [Эстонский яблочный суп](#)
  - [Ягодный суп с медом](#)
  - [Ягодный суп с овсянкой](#)
- [Холодные супы](#)
  - [Ботвинья](#)
    - [Ботвинья с рыбой](#)
    - [Ботвинья с рыбой, щавелем и крапивой](#)
  - [Вишневый суп с бренди](#)
  - [Гаспачо](#)
    - [Гаспачо с хлебом](#)
    - [Гаспачо с эстрагоном](#)
    - [Гаспачоле](#)
  - [Дынный десертный суп](#)
  - [Куксу](#)

- [Нэнмён](#)
  - [Огуречный суп на курином бульоне](#)
  - [Окрошка](#)
    - [Окрошка мясная](#)
    - [Окрошка на белом квасе](#)
    - [Окрошка на кефире с курицей](#)
    - [Окрошка с вареной колбасой](#)
  - [Сальморехо](#)
  - [Таратор](#)
  - [Холодник](#)
    - [Сладкий холодник](#)
    - [Холодник на кефире](#)
    - [Холодник на тане](#)
    - [Холодник по-белорусски](#)
- [notes](#)
    - [1](#)
-

**Энциклопедия супов от А до Я**  
**Составитель Ефим Кундель**

**ХЛЕБ\*СОЛЬ®**

© Е. Кундель, текст, 2024

© ИП Соколовская, текст, верстка, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

## **Введение**

*Раз в сутки суп должен быть в желудке.*

*Городской фольклор*

...Анжела наклонилась ко мне и тихо, глядя куда-то в сторону как профессиональный конспиратор, произнесла: «А ты не хочешь «специальную» похлебку?» Я понял сразу. И сразу согласился. Ведь мы пришли в настоящий корейский ресторан, хотя и в тысячах километров от любой из Корей.

Скажу сразу, рискуя навлечь на себя гнев тысяч фанатов, я не очень люблю собак. Но, конечно, я согласился не поэтому. А просто потому, что в любой стране, в которой бываю, я всегда и везде пробую суп. Вернее, не пробую, а беру суп. Принимаю, впускаю в себя.

Поверьте, суп – это не просто блюдо. Не просто «первое», как говорили дородные поварахи в пионерском лагере моего детства, или «жидкое», как до сих пор говорят в Одессе. Суп – это суть, сюжет целых народов и каждого отдельно взятого человека. Скажи мне, какой ты взял суп, и я многое смогу сказать о тебе. Ну а если ты не взял супа, то еще больше.

Нет более объемного понятия, чем суп. Во всех смыслах – социальном, кулинарном, историческом, гастрономическом, визуальном и даже температурном.

Не верите мне? Тогда как вам эти слова? «Любой, кто говорит ложь, не имеет чистого сердца, не может сделать хороший суп». Это сказал великий Людвиг ван Бетховен. А уж он-то все понимал в душах и сердцах людей. Еще парадоксальнее высказался французский писатель Анри де Монтерлан, гениально оценивавший сложнейшие человеческие взаимоотношения: «Это была ненависть женщины, которая занимается супом, к женщине, которая занимается любовью».

И наконец, мое любимое от ирландского комика Дилана Морана: «Есть одна особенность, когда говоришь с русскими. Такое ощущение, что они знают какую-то тайну. По глазам видно. Когда они слушают тебя, такое ощущение, что у них фейерверки в глазах...И ты рассказываешь им еще и еще! А они слушают тебя с этими

фейерверками в глазах. А потом ты ждешь, что же они ответят. Они подвигаются ближе и говорят: – А ты любишь суп?.. Я знаю, где можно вкусного супа поесть... – И это всё, что ты можешь сказать мне после всей моей тирады о жизни? – Нет. Нужно идти сейчас, а то закроется».

И как обойтись без настоящего гимна супу (в данном случае борщу) от незабвенного Бориса Чичибабина:

*Лишь добрый будет угощен,  
лишь друг оценит это блюдо,  
а если есть меж нас цуда,  
пусть он подавится борщом!..  
Клубится пар духмяней роц,  
лоснится соль, звенит посуда...  
Творится благостное чудо —  
моя подруга варит борщ.*

Но я отвлекся. Вернемся к нашему походу в ресторан, где можно познакомиться с настоящей корейской кухней. Национальное блюдо оказалось восхитительным.

Итак, я покончил со «специальной» похлебкой и весь мокрый откинулся на спинку стула. Похлебка была горячей, пряной, острой, пробивала до самой макушки и до слез... И совсем не напоминала... ну этих... ну вы поняли...

Конечно, я не могу сказать, что за двадцать минут знакомства с этим блюдом, наваристым, невероятно вкусным, я узнал всё о корейцах. Ровно как после гаспачо – об испанцах, после том яма – о вьетнамцах или после шурпы – об узбеках. Конечно, не всё! Но... много нового. А разве не в этом состоит смысл жизни? Узнавать новое, путешествовать, искать и находить... Новые эмоции, новые люди, новые места и... конечно, новые рецепты.

В этой книге вы познакомитесь с сотнями рецептов супов многих стран и народов. Некоторые из них (я уверен, малая часть) вам знакомы, о каких-то вы слышали. Но есть и такие, которые для большинства из вас остаются кулинарной загадкой. Так тем

интереснее! Открывайте книгу на любой странице, ставьте кастрюлю на плиту... И за дело, друзья!

## *Что такое суп?*

*На копейку – соли,  
На пятак – фасоли,  
Зелени две ложки,  
Фунта три картошки,  
Четверть фунта круп —  
Вот тебе и суп!*

*Н. Я. Агнивцев «Коммуна»*

Начнем с самого простого. А именно с того, что мы понимаем под этим словом и такое ли оно простое, это простое.

Самая популярная энциклопедия дает следующее определение супа. «Суп – жидкое блюдо, в составе которого содержится не менее 50 % жидкости. Жидкую часть супа называют основой, плотную – гарниром. Супы готовят на бульонах, отварах, молоке и молочных продуктах, на квасе. Гарниром в супах выступают самые разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыба, мясо и птица». По моему мнению, в этом определении категорически неправильно всё! Ну, вероятно, кроме того, что это жидкое блюдо. В нем (в этом определении) не отражено главное – содержание, суть, квинтэссенция этого блюда. Исходя из предложенного определения, салат оливье тоже можно назвать блюдом, в котором содержится 20 % майонеза.

Вот так некоторые и готовят: «Да сыпь в воду! Все сварится!» Так? Нет, друзья! Не так! Ингредиенты, составляющие основу супа, (в которых, конечно, нет никаких основных и не основных), неразделимы. Все они создают общий вкус, общую композицию, общую музыку. Здесь больше подходит слово «симфония». Ведь симфония (от др. – греч. спщсрота – «созвучие») – это гармоническое соединение, сочетание чего-нибудь – цветов, красок, звуков. В нашем случае это гармоническое соединение ингредиентов, вкусов, продуктов.

Картошка, брошенная в воду и отваренная там, не составляет супа. Картофельный суп появляется лишь при гармоничном использовании всех ингредиентов, в том числе воды. В противном случае мы просто варим картошку.

Незабвенный Вильям Похлебкин задавался вопросом: «Почему многие хлебают в супе лишь отвар, а не едят овощи, мясо или рыбу?» И отвечал так: «...При закладке продуктов (при варке) в холодную воду происходит частичное, а иногда и полное вываривание всех питательных веществ из продуктов в раствор, в жидкую часть супа. Поэтому даже... эта часть делается вкуснее, насыщеннее, чем совершенно измочаленные, вываренные, лишенные питательных веществ мясо, рыба, овощи, зерно. В связи с тем что разные продукты имеют разную структуру и потому их температура кипения, плавления и готовности различна, получается, что в общей гуще супа одни продукты (как, например, лук) успевают полностью испортиться, а другие еще сохраняют часть прежних качеств и вкуса. В то же время вкус всей жидкой части становится все лучше».

Как заметил один известный политик, «формально правильно, а по сути издевательство». Про закладку продуктов в «холодную воду» мы еще поговорим, а вот измочаленные и вываренные овощи – это банальная иллюстрация определения супа, данного в нашей энциклопедии. «Гарнир уходит, обогащая жидкость». Так и хочется сказать: «Ну и гадость эта ваша заливная рыба». Нет, в нашей реальности все ингредиенты обогащают друг друга и создают единое вкусовое ощущение. Для простоты мы именно его будем называть словом «суп».

Несколько слов о том, как можно классифицировать супы. Если перевести с многословного «гастрономического» на простой разговорный язык, то все гигантское многообразие супов можно классифицировать по нескольким параметрам, а именно по температуре подачи, способу приготовления и виду жидкой основы.

По температуре подачи супы разделяют на горячие (этот параметр не менее 75 градусов) и холодные (температура подачи не выше 14 градусов).

По способу приготовления супы делят на прозрачные, заправочные и пюреобразные.

Прозрачные супы – это бульоны, которые соединяются с другими ингредиентами в порционной посуде непосредственно перед подачей на стол или сервируемые отдельно. Например, классическая уха.

Заправочные супы готовят на основе бульонов, овощных отваров или на молоке. Заправляются они пассерованными овощами.

Густые супы-пюре готовят из самых разнообразных продуктов, которые после варки перетирают и вновь соединяют с бульоном или отваром.

По виду жидкой основы горячие супы делят на приготовленные на бульонах, включая овощные, и на молоке; холодные – на приготовленные на квасе, пиве, свекольном и фруктово-ягодных отварах, а также на кисломолочных продуктах – кефире или простокваше.

В нашей книге мы представим более простую схему классификации супов и их рецепты. Выглядит она так:

- мясные супы, в том числе из птицы;
- овощные супы;
- рыбные супы, в том числе из морепродуктов;
- грибные супы;
- крупяные супы;
- супы из ферментированных продуктов;
- супы из мучных изделий;
- молочные супы;
- фруктовые и сладкие супы;
- холодные супы.

## ***Как слово наше отзовется... Вечный спор***

*О чем думал Господь, помешивая поварешкой  
свой кипящий суп?*

*Юрий Нагибин «Рассказ синего лягушонка»*

Слово «суп» имеет схожее произношение во многих языках. Причина того – общая языковая основа. Так, русское «суп», как английское soup и нидерландское soep, происходит от французского soupe, образованного от галло-романского suppa, имеющего, в свою очередь, (предположительно) германские корни.

Источник французского слова – латинское suppa. В поздней латыни этим словом называли бульоны, которыми заливали хлеб, что означало «погружать в воду», «размачивать». Западные германцы словом suppi называли крошенный хлеб или кашеобразное кушанье. В древневерхненемецком языке слова sopfa, sofffa и sufap означали такие понятия, как «хлебать», «пить», «лакать», а слово supon – «сдобрять специями».

В европейских странах также имеются похожие слова. Заимствованное в Европе слово «суп» было зафиксировано в русском языке в начале XVIII века и окончательно утвердилось в конце того же века. Как следует из записок князя Куракина, сподвижника и свояка Петра I, первоначально это слово звучало как «суппе» и «суппа» и было женского рода, как в немецком языке (нем. Suppe). Против использования чужеземного слова «суп» вместо родного «похлебка» выступал писатель А. П. Сумароков.

Интересно, что сочный русский глагол «насупиться» не имеет к супу никакого отношения. В принципе, это понятно и без лингвистических изысканий. Ведь суп – это что-то теплое, вкусное, связанное с удовольствием до процесса (ожидание желанного пиршества), в процессе (вкусовой кайф) и после него (это и так понятно). Откуда же здесь взяться сдвинутым бровям и хмурому взгляду?! Лингвисты также подтверждают мое предположение.

В этом слове все источники ссылаются на славянский корень (с вариациями в написании, звучании и значении), связанный с хищной

птицей. К примеру, у В. И. Даля слово «суп» (кроме, разумеется, похлебки) означает вид ястреба. Смысл понятен. Нахмурившись, человек становится мрачным и уподобляется этой птице. «Птенцы суповы высоко парят», – сказано в Библии (Иов. 5:7). И это не про еду.

Кстати, в той же словарной статье В. И. Даль противопоставляет русскую похлебку французскому супу и, разумеется, в пользу русского блюда: «СУП – муж., франц, мясная похлебка, мясной навар, с овощами и приправой; говорят и молочный, картофельный, черничный суп, взвар, похлебка. У нас супу, как не русской похлебке, противоп. щи, борщ, селянка и пр.».

И делает из этого «патриотичный» вывод, опираясь на русские пословицы и поговорки:

У супа ножки жиденьки.

Хорош бы суп – да без круп.

Этот суп только пучит пуп.

Суповы ножки дразнят немца, француза.

Вот так в каждой тарелке супа мы находим отзвуки вечных споров славянофилов и западников.

## *История с географией. Главный ингредиент*

*Потом заспорил род людской,  
Забыв урок,  
За призрак власти, за дрянной  
Земли клочок;  
За око око, зуб за зуб  
Ведет войну —  
За тот же чечевичный суп,  
Как в старину.*

*В. С. Курочкин «1861 год»*

Сама природа супа фундаментальна, маскулинна и дика. И это нам вовсе не кажется. Ведь история супа теряется не то что в древней, а в самой что ни на есть первобытной истории. Хотя поставить дату на первую в мире тарелку супа невозможно.

Антропологи не смогли точно определить, когда человек впервые научился управлять огнем или когда люди занялись самим приготовлением пищи. Вероятно, это было более 300 тысяч лет назад — до того, как впервые появился человек разумный.

Но на протяжении большей части истории человечества суп был намного проще в приготовлении, чем любое другое блюдо первобытных людей. Скажем, для приготовления теплого питательного бульона нужно было только сварить кусок мяса или чего-то подобного ему.

Большинство источников утверждает, что приготовление супа стало обычным явлением лишь пять-девять тысяч лет назад, когда появилась посуда, способная выдержать кипячение.

В *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America* («Оксфордская энциклопедия еды и напитков в Америке») так и сказано: «Кипение не было широко используемым методом приготовления пищи до изобретения водонепроницаемых и термостойких контейнеров около пяти тысяч лет назад».

Как это часто бывает, в истории нередко случаются просчеты. Иногда в... десятки тысяч лет. Новые исследования свидетельствуют о том, что те самые водонепроницаемые и термостойкие контейнеры были изобретены гораздо раньше.

Это стало результатом в том числе исследований археолога Гарвардского университета Офера Бар-Иосефа и его коллег, опубликовавших в журнале Science информацию о 20-тысячелетней керамике, обнаруженной ими в пещерах Китая. Их находка – одна из самых древних в мире. Мы точно не знаем, что именно готовили в этой посуде. Возможно, это было первое алкогольное варево, а может быть, суп. Как бы то ни было, это открытие показало, что водонепроницаемым и жаропрочным контейнерам значительно больше пяти тысяч лет. Конечно, можно оспорить не только время появления супа, но и саму необходимость в такой посуде. Однако из открытия археологов Гарвардского университета можно сделать вывод, что история супа еще древнее, а технология проще.

Первый суп мог быть приготовлен следующим образом: в земле делали углубление, которое выстилали кожей животного, а в полученную естественную кастрюлю наливали воду и закладывали в нее мясо и раскаленные камни.

Есть и другая возможная технология – без применения раскаленных камней. Некоторые исследователи считают, что древние повара делали герметичную «посуду» из коры деревьев или шкур животных и подвешивали ее над огнем. В данном случае сама вода внутри «сосуда» препятствовала его сгоранию. Правда, доказать подобные предположения не представляется возможным, поскольку такие материалы, как кора и кожа, в земле не сохраняются долго.

Ну и вишенка на торте! В 2011 году ученые обнаружили на зубах неандертальца, найденного в Ираке, крахмал. Это говорит о том, что люди, жившие 46 тысяч лет назад (именно этим возрастом датирована находка), использовали в еде растения с крахмальными зёрнами. Их они добавляли в бульон из костей животных, в результате чего получали суп с достаточным содержанием жира. Это помогало людям каменного века, потреблявшим много нежирного мяса животных, избегать белкового отравления. Возможно, это был самый первый суп-пюре, очень похожий на овсяную кашу, которую мы сегодня готовим на завтрак.

История совершенствования такого блюда, как суп, достойна отдельной книги. Поэтому отмечу наиболее важные вехи этого процесса.

Предшественниками современных супов были античные похлебки из перловки, рыбного соуса и вина, которые готовили древние греки и римляне. В «Одиссее» Гомер упоминает густую похлебку, или кашу из ячменной муки, под названием ἄλιτον. Кстати, показательно, что другое значение этого слова – «кусочек хлеба», «пропитание».

Известно также, что возлюбленная Перикла, главнокомандующего, одного из отцов-основателей афинской демократии, Аспа-сия хорошо готовила суп из баранины.

Смешная легенда связана со знаменитой спартанской черной похлебкой – густым супом из свиных ножек и крови с чечевицей, уксусом и солью. Сами спартанцы ели ее с большим удовольствием, но все прочие греки считали ее максимально отвратительной и объясняли военные успехи спартанцев тем, что они предпочитали погибнуть в бою, но не есть ее. Тем, кто постоянно ест столь невкусное блюдо, нет смысла дорожить жизнью, считали они.

Древние финикийцы готовили рыбные похлебки с рыбой или моллюсками, апельсиновой цедрой и хлебом.

А вот римский император Нерон очень любил петь, хотя голос у него, как писал Светоний, был слабым и сиплым. Но он очень ценил его и считал, что станет петь еще лучше, если будет лежать на спине со свинцовым листом на груди и питаться специальными кушаньями. Ел он и похлебку из рубленого лука-порей с оливковым маслом.

В целом римская диета была вегетарианской и состояла преимущественно из овощей, таких как бобы, чечевица, лук, чеснок, спаржа, морковь, репа, брокколи, и грибов. Основным блюдом простых людей была пульта – простая, но насыщенная каша из спельтовой (один из видов пшеницы) муки, приготовленная в соленой воде с добавлением доступных овощей.

В Апициевском корпусе, единственной сохранившейся древнеримской кулинарной книге, упоминается римский суп, состоявший из полбы, нута и бобов с добавлением лука, чеснока, сала и зелени. Постепенно в местной кухне появлялись продукты из

завоеванных областей, в том числе мясо для мясных бульонов, а пшеничная мука исчезала из супов.

К середине II тысячелетия н. э. в Европе получили распространение цветная капуста и сельдерей (до этого использовался исключительно в лекарственных целях). А после открытия Америки в Европу попали такие культуры, как картофель, помидоры, кабачки (цукини), тыква, фасоль.

Параллельно европейской кулинарной истории активно стало развиваться «супостроение» на Востоке. В данном случае обычно упоминают Китай, который, как известно, изобрел всё.

Традиционно же считается, что первые супы появились в Китае одновременно с изобретением бронзовой и керамической посуды – около V века до н. э. Прародителем китайских супов называют киселеобразную похлебку гэн, которая до сих пор встречается в южных провинциях Китая. Супы в современном понимании начали готовить во времена династии Тан (618–907).

Затем, во времена эпохи Сун (960-1279), супы поделили на две категории: те, которые принимают перед едой, и питьевые супы. От первого типа произошло большинство современных супов Китая, например супы в глиняном горшочке из провинции Цзянси. Супы второго типа больше напоминают лекарственные отвары и широко применяются в традиционной медицине. Интересно, что вне зависимости от типа китайцы относят суп к таким же напиткам, как чай. С лингвистической точки зрения супы китайцы не едят, а пьют.

Ближний Восток также не остался в стороне от «суповой гонки». Этот кулинарный жанр относится к древнейшим на Востоке. Кстати, многие арабские супы в наши дни готовят так же, как и тысячу лет назад. Как ни странно, но кое-что можно узнать даже из древнеегипетских фресок, обнаруженных в пирамидах фараонов.

Надо сказать, традиционный арабский суп не имеет ничего общего с нашими представлениями о супах – во всяком случае внешне. Это очень густое, почти кашеобразное жаркое. Готовят его на слабом огне, но долго, отчего исходные ингредиенты развариваются и превращаются в однородную массу.

В средневековой Европе густые похлебки с хлебом становятся главным зимним блюдом прежде всего в странах с холодным

климатом. Особой популярностью пользуется рисовый суп на жирном говяжьем бульоне или коровьем молоке с шафраном и сахаром.

В изданной в 1456 году кулинарной книге Гийома Тиреля упоминаются рецепты лукового, фасолевого, горчичного и конопляного супов, причем все они на средневековый вкус обильно подслащивались.

На Руси горячие жидкие блюда назывались «хлебовами»; их готовили в горшках в печи. Жидкие блюда на бульоне, которые, в отличие от щей и похлебок, не содержали овощей, именовались словом санскритского происхождения «уха», родственным слову «жижа». Ушные блюда варили не только из рыбы, но также из мяса, птицы и дичи и клали в них неизмеримо больше пряностей, чем теперь. После присоединения Астраханского и Казанского ханств в XVI веке на Руси научились готовить шурпу.

В XVIII веке супы в Европе стали продуктами социального явления. В это время появились так называемые рестораны (они же ресторации). В. И. Даль характеризовал эти заведения как трактиры, чистые харчевни. В более позднее время их рассматривали как своеобразные хорошо обставленные столовые с музыкой. Интересно, что слова «ресторан» и «реставрация» имеют один и тот же латинский корень и происходят от латинского *restaurare* – «восстанавливать», «укреплять». В 1765 году продавец бульонов из Парижа Буланже открыл заведение, где предлагал различные бульоны (преимущественно мясные) с яйцами. Причем это была не обычная лавка, а место, где можно было посидеть, поговорить, отдохнуть. Над входом Буланже прикрепил такую вывеску на латыни: *Venite ad me omnes, qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos*. Дословно переводится так: «Придите ко мне все страждущие желудком, и я вас восстановлю».

Кстати, новый «ресторан» был заполнен по утрам, потому что в Европе суп потребляли на завтрак. Особенно бедняки. И эта традиция сохранялась в сельских регионах стран Европы до середины XX века.

В том же XVIII веке благодаря пропаганде сытного и полезного супа для бедных прославился англо-американский ученый и государственный и общественный деятель Бенджамин Томпсон, граф Румфорд. Он даже попал в «Капитал» Карла Маркса, где приводится уникальный кулинарный рецепт так называемого супа Румфорда: «5

фунтов ячменя, 5 фунтов кукурузы, на 3 пенса селедок, на 1 пенс соли, на 1 пенс уксуса, на 2 пенса перцу и зелени, итого на сумму  $20\frac{3}{4}$  пенса, получается суп на 64 человека, при этом при средних ценах хлеба стоимость этого может быть еще понижена до  $\frac{1}{4}$  пенса на душу».

Правда, Маркс приводит этот рецепт как пример того, какими способами жадные капиталисты стараются подешевле прокормить своих рабочих. И ведь им это удалось! В конце 1780-х годов Румфорд, будучи министром полиции в Баварии, предложил убрать с улиц Мюнхена нищих и поместить их в работный дом с военной дисциплиной и строгим распорядком дня. Таким образом, бомжи были обязаны трудиться на пользу государства за кров и еду. И вот здесь-то появляется рецепт Румфорда.

По его мнению, суп лучше всего усваивается организмом и имеет более высокую энергетическую ценность, а следовательно, повышает коэффициент полезного действия работника. Граф предложил несколько вариантов супа, в том числе с использованием более дешевого прокисшего пива вместо уксуса. Были также варианты супов разной стоимости – в зависимости от того, какие продукты входили в блюдо (мясо, перетертая копченая селедка или кукуруза). Фактически похлебка Румфорда стала основой питания солдат многих армий вплоть до середины XX века.

Кстати, именно этого «героя» «Капитала» многие считают основоположником диетологии, ну а суп надолго приобрел статус еды для бедных. Однако, как часто случалось в истории кулинарии, статус еды для бедных поколебали законодатели моды в этой области – французы.

Франсуа де ла Варенн придумал мучную пассеровку, благодаря которой появились слегка загущенные супы. И потому уже с XVII века старофранцузские густые супы без определенного вкуса, поскольку в них закладывали всё, что было под рукой, постепенно упростились и стали приобретать ярко выраженный вкус основного продукта. К примеру, на кухне Людовика XV для получения крепких бульонов отваривали две трети мяса. Сами же супы стали равноправным блюдом на королевском столе.

Очевидно, именно французы ввели в обиход наибольшее число названий супов: «консоме» – прозрачный мясной суп, «потаж» –

утонченный суп с гарниром (поначалу с мясом, нарезанным хлебом или выпечкой), просто «суп» – густые сытные блюда, «велюте» и «крем» – загущенные супы, «мармит» – непроцеженные похлебки.

В начале XIX века известный повар Мари-Антуан Карем завел моду давать супам названия в честь знаменитых людей или исторических событий. Позднее этот обычай поддерживал и ресторатор Огюст Эскофье. Кстати, в их списке сельдерейный суп-пюре значится как «Петр Великий», а потаж с телятиной и макаронами – как «Багратион».

XIX век стал веком триумфального шествия супа по планете. В каждой стране, в каждом регионе и в каждом районе был разработан и утвержден свой уникальный вкус супа. От рисового асопао в Пуэрто-Рико до корейского острого говяжьего супа юкгэчжан.

Следующая веха в истории супов – это конец XIX века. В 1897 году Джон Дорренс, химик из компании по производству супов Campbell, разработал сгущенный консервированный суп, в котором было резко снижено содержание воды. Новый метод позволил вдвое сократить стоимость доставки и сделать консервированный суп доступным для каждого.

Это революционное достижение было даже отмечено на Парижской выставке 1900 года. И это действительно признание. Ведь их конкуренты представили такие крупные достижения, как дизельный двигатель, звуковое кино, сухие аккумуляторы и парижское метро.

Дальнейшая история супов развивается на наших глазах. Огюст Эскофье довел супы до совершенства в начале XX века, разработав изысканные рецепты, которые и сегодня остаются классикой. Он утверждал, что «из всех блюд в меню суп – это то, что требует самого деликатного совершенства». А австрийский ученик Эскофье Луи Пуллиг де Гуи, в течение 30 лет работавший шеф-поваром в ресторане Waldorf Astoria на Манхэттене в Нью-Йорке, в своей книге, посвященной этому блюду, суммировал: «Хороший суп – один из главных ингредиентов хорошей жизни».

## ***Вначале было... блюдо, или «Культурный фронт»***

*И дал Иаков Исаву хлеба и кушанья из чечевицы; и он ел и пил, и встал и пошел; и пренебрег Исав первородство.*

*Библия. Бытие 25:34*

Кому не известно выражение «Продать за чечевичную похлебку», упомянутую в Священном Писании (Быт. 25:31–34)? Связано это с одним из эпизодов жизни Исава и Иакова. Согласно Писанию, у Исаака и его жены Ревекки долго не было детей. Но после обращения Исаака к Богу Ревекка зачала и родила двух близнецов. Уже в утробе матери они начали драться. А что вы хотите? По задумке Бога братья должны были стать прародителями двух враждующих народов. Первым на свет появился Исав, вторым – Иаков, и потому право первородства по старшинству принадлежало Исаву.

Повзрослев, «...Исав стал человеком, искусным в звероловстве, человеком полей; а Иаков человеком кротким, живущим в шатрах» (Быт. 25:27). И вот однажды, когда Исав вернулся с охоты очень уставшим и голодным, а его младший брат к тому времени приготовил чечевичную похлебку, Исав попросил Иакова дать ему еды. «Но Иаков сказал [Исаву]: продай мне теперь же свое первородство... поклянись мне теперь же. Он поклялся ему, и продал первородство свое Иакову» (Быт. 25:31,33). Видно, суп из чечевицы был очень вкусным. Так сбылось пророчество Господа: «...и больший будет служить меньшему» (Быт. 25:23).

Конечно же, самый первый рецепт в книге должен быть связан с Книгой. Рецепт той самой похлебки, ради которой можно было «душу отдать», мог быть таким.

### **Из чего готовим**

3 ломтика бекона, мелко нарезанных, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 большая луковица, мелко нарезанная, 1 стебель сельдерея,

мелко нарезанный, 2 средние морковки, нарезанные кубиками, 3 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 450 г (жестяная банка или картонная коробочка в супермаркетах) итальянских помидоров, консервированных кубиками, или отечественных помидоров в собственном соку и тоже нарезанных кубиками, 6 стаканов куриного бульона, 1 стакан зеленой чечевицы, ½ ч. ложки сушеного тимьяна, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка соли, Уд ч. ложки молотого черного перца, несколько столовых ложек мелко нарезанной свежей петрушки.

### **Как готовим**

Обжариваем бекон в большой кастрюле на среднем огне, часто помешивая, пока не вытопится жир, а бекон не станет хрустящим, в течение четырех-пяти минут. Добавляем оливковое масло, лук, сельдерей, морковь и чеснок и жарим, периодически помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным, около пяти минут.

Добавляем помидоры (вместе с соком), бульон, чечевицу, тимьян, лавровый лист, соль, перец и доводим до кипения. Прикрываем кастрюлю крышкой (неплотно), уменьшаем огонь до минимума и варим, пока чечевица не станет мягкой, от 45 до 50 минут.

Частично пюрируем суп. Готово. Покупаем первородство. Почувствуй себя Иаковом!

### **Совет под руку**

Следите, чтобы суп не превратился в пюре. Наша задача – придать ему не гламурную нежность, а деревенскую брутальность суровых библейских персонажей.

Отголоски древней трагедии, связанные с правом на первородство, а следовательно, на большие привилегии, наконец, на старшинство, нашли отражение в культуре, языке, литературе и живописи многих стран и народов. К примеру, в турецком языке слово «чорбаджи» (gorbacı) переводится как командир роты (орты) янычар Османской империи, или как староста (старший) в деревне, или «раздатчик похлебки».

В Персии супы с древних времен были основой кухни и играли такую важную роль, что шеф-повар назывался «суповым поваром». О супах там слагали песни и стихи. Вот, например, что писал персидский

средневековый поэт Бусхак о древнейшем персидском супе типа, который обычно готовится из бараньей головы, желудка или ножек:

*Века тому назад, до появления мозафара  
Среди еды, подобно желтой розе среди цветов,  
Я тосковал о гипе как о чудном даре.  
Не спрашивай про тайны, что хранятся в гипы взваре,  
Никто не разгласит тебе загадку блюда  
И не расскажет, как готовить самый вкусный из супов...*

А вот Испания. Картина Пабло Пикассо «Суп». В сдержанном по колориту пустом пространстве изображена мать, передающая дочери миску с горячим супом, от которого идет пар. Очевидная метафора. Ее лаконичность подчеркивает атмосферу, в которой живут эти двое. С одной стороны, одиночество, безысходность, враждебность окружающего мира. С другой – теплота отношений, взаимопонимание и поддержка друг друга. И все это исходит от одной миски горячего супа.

Другой пример – французский фильм Робера Тома 1964 года «Суп». Его героиня проигрывает в казино на Лазурном Берегу астрономические суммы, регулярно получаемые от мужа-миллионера. А много лет назад она жила в крохотном французском городке, едва сводя концы с концами.

Ее мать, умирая, просила дочь только об одном – соглашаться на всё, лишь бы не жить в нищете. После смерти матери молодая девушка начала настоящую охоту на мужчин, чтобы всегда иметь на обед свою тарелку супа. Здесь суп – символ достойной жизни.

И совсем другой аспект просматривается в советском фильме Владимира Меньшова «Москва слезам не верит». В данном случае суп (скорее всего, борщ) становится полноправным участником финальной сцены, символом домашнего очага и любви.

«Гога возвращается к Катерине и спрашивает: «У нас есть обед?»»

Катерина налила суп и молча сквозь слезы смотрела, как Гога ест.

- Ты чего? – удивился Гога.
- Как долго я тебя искала, – сказала Катерина.
- Восемь дней, – подумав, ответил Гога.
- Нет, – не согласилась Катерина и повторила: – Как долго я тебя искала...»

*Валентин Черных. Сценарий фильма «Москва слезам не верит»*

А бывает, что суп не только вдохновляет, но и провоцирует.

И таких сюжетов предостаточно. Но бывают случаи парадоксальные. На одном из аукционов была представлена серия самых известных и растиражированных картин «Банки с супом «Кэмпбелл» американского художника Энди Уорхола. Тридцать два полотна, на каждом из которых была изображена одна из разновидностей супов этой компании. Одна из картин – «Маленькая банка с супом с порванной наклейкой» – была продана на аукционе почти за 12 миллионов долларов, став на тот момент самой дорогой в истории продаж.

Это ли не провокация? Конечно же, чистая провокация! Манифест, ироническая метафора – образ современного человека, унифицированного и банального. Человека с оторванной этикеткой. Это печально, но факт – вся история человечества уместилась между библейской похлебкой Исава и этой банкой. Но не будем о грустном. Ведь иногда суп – это не символ и не сюжет. Иногда суп – это просто суп. Прямо начиная со следующей страницы.

## **Бульоны просят огня...**

*«Я бы хотела бульону», – несмело произнесла маленькая блондинка, с волосами, как спелая рожь, и с глазами, как васильки.*

*А. И. Куприн «Яма»*

И я бы хотел бульону! Мы уже говорили, что среди ингредиентов супа не существует основных и второстепенных. Все ноты в этой музыкальной пьесе важны одинаково. Например, та самая жидкая основа. По ней горячие супы подразделяются на приготовляемые на бульонах (костном, мясокостном, рыбном или из птицы), молоке и отварах (грибном, овощном и крупяном), а холодные – на квасе, пиве, свекольном и фруктово-ягодных отварах, а также на кисломолочных продуктах (кефире, простокваше).

Вряд ли кто будет самостоятельно готовить для своего супа квас или пиво. А вот бульоны – вполне. Поэтому приведем несколько основных типичных рецептов. Основные среди них – мясной коричневый бульон, мясной белый бульон, рыбный бульон (вариант – из ракообразных), грибной и овощной бульоны. Вот несколько популярных рецептов.

### **Мясной коричневый бульон**

На 1 л коричневого бульона: 500 г костей (бараньих, телячьих, говяжьих или домашней птицы), 25 г репчатого лука, 25 г моркови, 25 г сельдерея, 4 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1½ л воды.

Кости промывают, мелко рубят (по 5–7 сантиметров), обжаривают в духовке при температуре 160–170 градусов до темно-коричневого цвета. За полчаса до окончания обжаривания добавляют коренья и лук, часто помешивая продукты, чтобы не пригорели. Помещают их в сотейник или широкую открытую кастрюлю, заливают водой и выпаривают ее на медленном огне шесть-восемь часов, затем

добавляют специи и варят еще четыре часа. Периодически снимают жир. Для улучшения вкуса можно добавлять мясной сок. Готовый бульон сливают, процеживают, емкости закрывают и ставят в холодильник.

Готовый бульон имеет темно-коричневый цвет, вкус крепкого мясного бульона и запах корней.

Хорошо уваренный мясной бульон при охлаждении застывает в студень – это и есть фюме, которое используется для многих других соусов.

Если фюме развести с горячей кипяченой водой в соотношении 1:9, то получается нужный коричневый бульон.

### **Мясной белый бульон**

На 1 л бульона берут 500 г мясных костей, 25 г лука, 25 г моркови, 25 г петрушки. Кости говяжьи (телячьи, домашней птицы и т. д.) мелко рубят, помещают в широкую кастрюлю с холодной водой (для получения 1 л бульона берут 1 ½ л воды). Нагревают до кипения, снимают крышку, удаляют пену и варят до готовности на слабом огне, снимая постоянно жир. Лук и коренья следует положить за час-полтора до конца варки.

Варят бульон от двух до восьми часов в зависимости от основного продукта. Процеживают еще теплым. Чтобы оставить на хранение, его еще раз кипятят.

### **Рыбный бульон**

На 1 л бульона берут 500 г рыбных пищевых отходов, 25 г репчатого лука, 25 г моркови, 25 г корней петрушки или сельдерея.

Промывают рыбные отходы (хвосты, плавники, кожу, кости и головы без жабер и глаз); головы предварительно рубят. Мелкую рыбу лучше выпотрошить. Подготовленные продукты заливают холодной водой (2 л воды на 1 кг продуктов) и варят, снимая пену. Подготовленные и измельченные овощи кладут в конце варки. Варят бульон на медленном огне, чтобы не помутнел. Время варки зависит от сорта рыбы – от одного до двух с половиной часов (из осетровых).

Рыбный бульон сначала отстаивают, а потом процеживают. Для длительного хранения еще раз кипятят после процеживания.

### **Бульон из ракообразных**

На 2 л бульона берут 1 крупную луковицу, 2 средние морковки, крупно нарезанные, один маленький клубень фенхеля, 700 г хорошо промытых голов и панцирей креветок или лобстера без мяса, много петрушки, 1 лавровый лист, 5–7 горошин черного перца.

Доводят до кипения и затем варят на медленном огне 25–30 минут. Отстаивают в течение получаса, затем процеживают.

### **Грибной бульон**

На 1 л отвара берут 40 г сушеных грибов.

Сушеные грибы перебирают, тщательно промывают в теплой воде несколько раз подряд. Для получения 1 л бульона грибы начинают готовить в 1 % л воды. Сначала их заливают холодной водой для набухания на три-четыре часа, потом варят в этой воде без соли до готовности. Готовые грибы вынимают из отвара, промывают в холодной воде, мелко шинкуют или пропускают через мясорубку, чтобы затем использовать в сложных грибных соусах. Бульон процеживают и сливают в чистую посуду.

### **Базовый овощной бульон**

Частая основа для различных соусов. Вариантов и рецептов овощных бульонов множество. Вот один из них.

На 3 л воды берут 2 морковки, 1 большую или 2 средние луковицы, 2 стебля сельдерея, стебли петрушки и/или укропа, 4 зубчика чеснока, 5–7 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, соль.

Овощи чистят и крупно нарезают. Чеснок берут целиком. Лук можно нарезать, а можно оставить целым.

Овощи заливают холодной водой и ставят кастрюлю на огонь. После закипания огонь убавляют до среднего, добавляют перец горошком, лавровый лист и немного солят. Варят до готовности овощей примерно 20 минут. Процеживают через дуршлаг.

## Мясные супы

*Никанор Иванович налил лафитничек, выпил, налил второй, выпил, подхватил на вилку три куса селетки. и в это время позвонили, а Пелагея Антоновна внесла дымящуюся кастрюлю, при одном взгляде на которую сразу можно было догадаться, что в ней, в гуще огненного борща, находится то, чего вкуснее нет в мире, – мозговая кость.*

***М. А. Булгаков «Мастер и Маргарита»***

## **Авголемоно**

### *Это факт!*

Авголемоно – традиционный греческий суп, который принято есть на Пасху. Это первое блюдо, которое подают после возвращения из церкви. Готовится оно на основе бульона с добавлением яично-лимонной смеси, которая и дала название супу.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Куриный бульон – 1 л  
Сваренный длиннозерный рис – 100 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Куриные яйца – 2 шт.  
Лимонный сок – 1 ч. ложка  
Петрушка – 3–4 стебля  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук и морковь мелко нарезаем и обжариваем на оливковом масле до мягкости.

2. В кастрюле разогреваем куриный бульон. Добавляем рис, лук, морковь и мелко нарезанную петрушку. Солим, перчим. Доводим суп до кипения и готовим три-пять минут.

3. Отделяем белки от желтков. Белки взбиваем в стойкую пену с лимонным соком и небольшим количеством соли. Желтки перемешиваем до однородности.

4. Аккуратно соединяем белки с желтками и добавляем их в горячий суп, все время помешивая, причем яйца не должны свернуться. Снимаем суп с огня.

***Совет под руку***

*При подаче в суп можно добавить курицу, нарезанную небольшими кусочками.*

## **Ахиако**

### *Это факт!*

Ахиако – колумбийский куриный суп с кукурузой. Существует несколько названий этого блюда. Согласно одной из версий, в названии соединились имена индейского вождя Ако и его жены Ах.

Все основные ингредиенты супа имеют доиспанское происхождение. Это различные виды картофеля, кукуруза, авокадо и местная трава гуаскас.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Курица – 1 ½ кг  
Телячьи ребра – 500 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Орегано – 1 ст. ложка  
Кинза (с корешками) -150-200 г  
Картофель – 1 кг  
Кукуруза – 4 початка  
(или кукуруза консервированная – 1 банка)  
Свежий шпинат – 2 пучка  
Каперсы в маринаде – 100 г  
Молотый черный перец – 1 ч. ложка  
Авокадо – 3 шт.

#### *Для соуса сальса:*

Помидоры – 3 шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Репчатый лук – ½ шт.  
Острый перец (зеленый) – 1 шт.  
Лимонный сок – 1–2 ст. ложки

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В большой кастрюле ставим вариться бульон из курицы и телячьих ребер. После закипания воды снимаем образовавшуюся пену и добавляем в бульон луковицу, коренья кинзы и орегано. Солим.

2. Варим на маленьком огне примерно два часа.

3. Вынимаем мясо, освобождаем его от костей и кожи. Возвращаем в бульон.

4. Очищенный картофель (2–3 клубня) натираем на терке, отжимаем влагу. Он придаст бульону необходимую густоту. Остальные клубни режем мелкими кубиками и выкладываем в бульон.

5. Кукурузу нарезаем кружочками и добавляем в суп (или выкладываем банку кукурузы). Варим 20 минут.

6. Отдельно готовим сальсу. В миске соединяем мелко нарезанный репчатый лук, соль и лимонный сок. Туда же выкладываем нарезанные мелкими кубиками помидоры, зеленый лук и острый перец, добавляем измельченную кинзу. Тщательно перемешиваем.

7. За несколько минут до окончания варки кладем в суп крупно нарезанный шпинат, каперсы. Солим и перчим.

8. Подаем суп с сальсой, нарезанным авокадо и сметаной.

## **Ахиако по-кубински**

### *Из чего готовим (на 6 персон)*

Вода – 3 л  
Свиные ножки – ½ кг  
Лавровый лист – 2 шт.  
Кориандр – ½ ч. ложки  
Черный перец горошком – ½ ч. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Топинамбур – 600 г  
Маниок – 600 г  
Морковь – 4 шт.  
Сельдерей – 3 стебля  
Зерна свежей кукурузы – 300 г  
Соль – 1 ст. ложка  
Перец чили зеленый – 3 г  
Орегано сушеное – ½ ч. ложки  
Хамон – 60 г  
Зеленый лук – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свиные ножки заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену. Солим, добавляем репчатый лук и варим два часа на медленном огне.
2. За 15 минут до готовности добавляем кориандр, перец горошком и лавровый лист.
3. Бульон процеживаем, мясо отделяем от костей, нарезаем кусочками и возвращаем в бульон.
4. Топинамбур и маниок очищаем от кожуры, нарезаем крупными брусками и кладем в бульон.
5. Добавляем зерна кукурузы.

6. Морковь и сельдерей также крупно режем и кладем в бульон. Варим всё около 30 минут.

7. В конце готовки добавляем орегано и перец чили.

8. Мясо и овощи вынимаем шумовкой, доводим в блендере до однородной массы и вливаем в суп. Варим пять-шесть минут.

9. Снимаем суп с огня, даем постоять. Разливаем по тарелкам, выкладываем кусочки хамона и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

### ***Совет под руку***

*Хамон можно заменить беконом, маниок – картофелем, а мясо и овощи можно не измельчать, а оставить крупно нарезанными.*

## **Баварский пивной суп**

### *Это факт!*

Число рецептов европейских пивных супов огромно. В немецкоязычных странах, особенно в сельской местности, теплый пивной суп был обычным завтраком вплоть до XIX века. Традиционно блюдо подавали на свадебных торжествах. В рецепт входили светлые сорта пива из расчета один литр на каждого гостя. В нашем варианте используется темное пиво.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Охотничьи колбаски – 200 г  
Темное пиво – ½ л  
Перец чили – 1 ч. ложка  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.

### *Как готовим*

1. Нарезаем лук кубиками и обжариваем в кастрюле на растительном масле в течение пяти минут.
2. Режем охотничьи колбаски кружочками и добавляем к луку. Готовим еще пять минут.
3. Как только колбаски обжарятся до образования корочки, добавляем пиво и перец чили. Ждем, пока пиво закипит, и готовим пять минут.

## **Борщи**

### *Это факт!*

В словаре Даля приводится следующее определение борща: «род щей, похлебка из свекольной кваша, на говядине и свинине или со свиным салом». Слово «борщ», вероятно, произошло от названия растения: первоначально так назывался борщевик, съедобные листья которого использовали в пищу. Свои варианты борща имеют поляки, русские, литовцы, украинцы, румыны, белорусы.

## **Белорусский борщ**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Говядина – 400 г  
Вода – 2 ½ л  
Копченые свиные ребра – 300 г  
Сосиски – 2 шт.  
Вареная свекла (крупная) – 1 шт.  
Картофель – 5 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Петрушка (корень) – 1 шт.  
Сметана, зелень – по вкусу  
*Для зажарки:*  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Мука – 1 ст. ложка  
Уксус – 1 ст. ложка  
Сахар – 1 ½ ч. ложки

Соль – по вкусу

### ***Как готовим***

1. Заливаем говядину холодной водой, доводим до кипения. Сливаем воду, заливаем новую. Добавляем луковицу, небольшую морковку, корень петрушки. Ставим кастрюлю на огонь, снимаем пену. Как вода закипит, уменьшаем огонь. Через 30 минут добавляем в бульон свиные ребра и варим до готовности говядины.

2. Готовим зажарку. Морковь натираем на крупной терке, лук нарезаем кубиками. На сковороде на растительном масле обжариваем лук, через две минуты добавляем морковь. Обжариваем их вместе пять минут.

3. Отправляем готовые овощи в миску и на том же масле пассеруем муку. Возвращаем лук с морковью, кладем томатную пасту, перемешиваем, вливаем 150 мл бульона, добавляем уксус, соль и сахар. Кипятим пять минут и выключаем огонь.

4. Когда мясо будет готово, корень петрушки, морковь и лук удаляем из бульона. Вынимаем мясо, нарезаем кусочками.

5. Картофель нарезаем кубиками и отправляем в бульон с мясом. Свеклу нарезаем соломкой и, когда картофель будет готов, выкладываем в бульон вместе с овощной зажаркой и нарезанными кружочками сосисок.

6. Готовим борщ в течение пяти минут, снимаем с огня и даем настояться.

7. Подаем борщ со сметаной и мелко рубленным укропом.

### ***Совет под руку***

*Картофель можно не нарезать кубиками, а натереть на крупной терке.*

### **Борщ с огурцами**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Кость (лопаточная) – 2 кг  
Вода – 4 л  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Свекла – 1 шт.  
Душистый перец горошком – 7 шт.  
*Для борща:*  
Фасоль красная –  $\frac{3}{4}$  стакана  
Картофель – 2 шт.  
Свекла – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Белокочанная капуста – 300 г  
Соленый огурец – 2 шт.  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Чеснок – 4 зубчика  
Лавровый лист – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – 150 г

### *Как готовим*

1. Красную фасоль замачиваем и оставляем на ночь.
2. Лопаточную кость кладем в кастрюлю, наливаем воду, ставим на огонь. После закипания сливаем воду и моем кастрюлю. Заливаем лопаточную кость чистой водой, добавляем душистый перец и варим два часа.
3. Добавляем лук, морковь, свеклу и варим еще два часа. Оставляем бульон настаиваться на ночь (можно ограничиться варкой в течение четырех часов).
4. Утром процеживаем бульон, с кости срезаем мясо. Лук и морковь удаляем, а свекла понадобится позже.

5. Ставим кастрюлю на огонь и в горячий бульон кладем промытую фасоль, варим час-полтора.

6. Лук нарезаем полукольцами, свеклу (сваренную и сырую) и соленые огурцы натираем на терке. Морковь и капусту нарезаем тонкой соломкой, картофель – небольшими кубиками, два зубчика чеснока пропускаем через пресс.

7. Обжариваем на сковороде на растительном масле лук в течение двух-трех минут. Добавляем чеснок, обжариваем всё не более минуты. Выкладываем морковь и готовим еще две минуты. Добавляем томатную пасту, перемешиваем и выключаем огонь.

8. В кастрюле обжариваем в течение двух-трех минут сырую свеклу, уменьшаем огонь и вливаем примерно 300 мл бульона, тушим под крышкой.

9. Отправляем в кастрюлю зажарку из лука и моркови, готовим пять минут и добавляем картофель с капустой.

10. На сковороду выкладываем натертые огурцы, заливаем сметаной, доводим до кипения и выключаем.

11. Когда картофель готов, перекладываем в кастрюлю с бульоном огурцы в сметане и тушеную свеклу. Солим, перчим. Через пять минут добавляем натертую вареную свеклу и нарезанное мясо.

12. Доводим борщ до кипения и выключаем. Выдавливаем два зубчика чеснока, кладем лавровый лист. Оставляем томиться на 30 минут.

13. Подаем борщ со сметаной.

## **Костромской борщ с репой**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Говядина – 300 г

Вода – 2 ½ л

Репа – 1 шт.

Картофель – 3 шт.

Свекла – 1 шт.

Сухие грибы – 100 г

Морковь – 2 шт.

Томатная паста – 100 г  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Сельдерей – 1 стебель  
Уксус – 1 ст. ложка  
Репчатый лук – 2 шт.  
Лавровый лист – 1 шт.  
Сахар – по вкусу  
Мука – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Черный перец горошком – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Замачиваем сухие грибы на 30–40 минут.
2. В кастрюлю кладем мясо, заливаем холодной водой, добавляем одну луковицу, одну морковь, нарезанный стебель сельдерея, перец горошком, лавровый лист. Доводим до кипения, снимаем пену и варим на маленьком огне до готовности мяса, примерно три часа.
3. Бульон процеживаем и отставляем, сваренные овощи не используем, мясо нарезаем.
4. Грибы измельчаем, жидкость из-под них процеживаем и вливаем в бульон. Добавляем грибы.
5. Морковь нарезаем соломкой, репчатый лук – кубиками, пассеруем их на растительном масле в течение пяти-семи минут.
6. Свеклу нарезаем соломкой и выкладываем к моркови с луком, добавляем сахар, уксус и томатную пасту. Готовим пять минут, помешивая. Всыпаем муку, перемешиваем и отставляем в сторону.
7. Репу и картофель нарезаем кубиками, кладем в бульон с грибами и варим десять минут.
8. Выкладываем в бульон зажарку, солим, перчим, готовим еще десять минут.
9. Добавляем отварное мясо, доводим до кипения, снимаем с огня и настаиваем 20–25 минут.
10. Подаем борщ со сметаной.

## **Русский борщ**

### *Из чего готовим (на 12 порций)*

Говядина на кости – 1 кг  
Вода – 5 л  
Квашеная капуста – 400 г  
Репчатый лук – 300 г  
Свекла – 400 г  
Морковь – 200 г  
Растительное масло – 4 ст. ложки  
Сахар – 2 ст. ложки  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Яблочный уксус – 2 ст. ложки  
Белокочанная капуста – 300 г  
Чеснок – 3 зубчика  
Лавровый лист – 3 шт.  
Черный перец горошком – 5 шт.  
Молотый черный перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мясо выкладываем в большую кастрюлю, заливаем холодной водой и доводим до кипения. Снимаем пену. Кладем лавровый лист и перец горошком. Варим на слабом огне три часа.

2. Перекладываем квашеную капусту в миску, заливаем водой, чтобы она полностью покрыла капусту, и оставляем на один час.

3. Мелко нарезаем лук, натираем на крупной терке свеклу и морковь. На сковороду с разогретым растительным маслом выкладываем лук и слегка подрумяниваем его в течение пяти минут на среднем огне.

4. Добавляем морковь, свеклу, сахар и томатную пасту. Заливаем водой так, чтобы она покрыла овощи. Вливаем уксус, доводим до кипения и тушим на слабом огне 30 минут.

5. Бульон процеживаем в чистую кастрюлю. Мясо отделяем от кости, крупно нарезаем, добавляем в кастрюлю с бульоном и доводим до кипения.

6. Сливаем воду из квашеной капусты. Отжимаем ее, добавляем в бульон с мясом и варим 20 минут.

7. Белокочанную капусту нарезаем соломкой. Добавляем ее в кастрюлю с бульоном и варим десять минут. Чеснок пропускаем через пресс и выкладываем в кастрюлю вместе с тушеными овощами. Солим, перчим.

8. Доводим борщ до кипения и снимаем с огня. Настаиваем 15 минут.

9. Разливаем борщ по тарелкам. По желанию можно добавить сметану, зелень.

### ***Совет под руку 1***

*Некоторые добавляют в борщ картофель, хотя существует мнение, что без этого овоща вкус супа более яркий. Если все же использовать картофель, то класть его следует на последнем этапе варки вместе с белокочанной капустой. В борщ также добавляют свежую или консервированную фасоль, болгарский перец и даже яблоки.*

### ***Совет под руку 2***

*Борщ, как и щи, хорош на второй день. И вообще, чем дольше он настаивается, тем вкуснее становится.*

## **Сибирский борщ с фрикадельками**

### ***Из чего готовим (на 6–8 порций)***

Бульон – 2 ½ л

Белая фасоль – 100 г

Свекла – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Томатная паста – 100 г  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Квашеная капуста – 150 г  
Белокочанная капуста – 250 г  
Картофель – 3 шт.  
Чеснок – 4 зубчика  
Сахар – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – по вкусу  
*Для фрикаделек:*  
Мясной фарш – 300 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Молоко – 2 ст. ложки  
Сливочное масло – 1 ч. ложка

### *Как готовим*

1. Фасоль замачиваем заранее на два-три часа, отвариваем и откидываем на дуршлаг.

2. Готовим фрикадельки. Луковицу мелко режем и обжариваем на сливочном масле. В фарш выкладываем обжаренный лук и перемешиваем. Добавляем яйцо, молоко, солим, перчим и еще раз перемешиваем. Скатываем небольшие шарики и убираем их в холодильник.

3. Свеклу нарезаем соломкой и тушим в кастрюле на растительном масле (1 ст. ложка) на слабом огне, пока она не станет мягкой, вливаем немного бульона. Добавляем квашеную капусту, сахар, два половника бульона и тушим 20 минут на слабом огне.

4. Мелко нарезанный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь обжариваем две-три минуты на оставшемся растительном

масле, добавляем томатную пасту, перемешиваем и тушим еще две минуты.

5. В кипящий бульон кладем нарезанный кубиками картофель, нарезанную соломкой свежую капусту и фрикадельки. Варим в течение десяти минут.

6. Добавляем сваренную фасоль, тушеную свеклу с кислой капустой и обжаренные лук с морковью. Солим и приправляем специями по вкусу. Варим еще пять-семь минут.

7. Борщ снимаем с огня, добавляем пропущенный через пресс чеснок и настаиваем 15 минут. Подаем со сметаной.

## **Ботвинья с мясом**

### *Это факт!*

Ботвинья по определению – холодный суп на квасе. Его название происходит от слова «ботва», означающего стебли и листья растений корнеплодов. Впервые это слово появилось в словаре Российской академии наук в 1789 году. В допетровскую эпоху ботвинья, как и окрошка, считалась закуской, а вовсе не первым блюдом. Сегодня ботвинья с мясом – это тот же борщ с листьями корнеплодов, подается она горячей. Рецепты холодной ботвиньи см. в разделе «Холодные супы».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 л  
Говядина – 500 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 3 шт.  
Картофель – 300 г  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Свекла – 700 г  
Сахар – 1 ч. ложка  
Уксус – 1 ст. ложка  
Свекольная ботва – 1 пучок  
Лавровый лист – 1 шт.  
Зелень – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мясо заливаем холодной водой, доводим до кипения. Пену снимаем шумовкой.

2. Когда вся пена уйдет, добавляем одну морковь и одну луковицу, солим. Варим на среднем огне примерно полтора часа, до готовности мяса.

3. Подготавливаем оставшиеся овощи. Луковицу мелко нарезаем, морковь натираем на крупной терке. На сковороде разогреваем растительное масло и пассеруем овощи.

4. Процеживаем бульон, достаем мясо и нарезаем его на порционные кусочки.

5. Возвращаем мясо в кастрюлю и доводим бульон до кипения. Выкладываем в него нарезанный кубиками картофель и овощную поджарку.

6. Нарезаем соломкой свеклу, кладем в суп.

7. Добавляем сахар для баланса вкуса и уксус, который дает кислинку и помогает сохранить яркий цвет супа.

8. Всё варим до смягчения свеклы.

9. Выкладываем в суп нарезанную ботву и варим еще пять минут. Добавляем лавровый лист.

10. Нарезаем укроп и петрушку, кладем их в суп и выключаем огонь. Даем настояться.

## Ватерзой с курицей

### *Это факт!*

Ватерзой (нидерл. waterzooi от water – «вода» и zooien – «варить») – классическая бельгийская похлебка, традиционное блюдо Фландрии.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Цыпленок – 1 кг  
Куриный бульон – 1 стакан  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сливочное масло – 2 ст. ложки  
Мини-картофель – 8 шт.  
Лавровый лист – 1–2 шт.  
Черный перец горошком – 3–4 шт.  
Яичный желток – 1 шт.  
Сливки 30 % – 200 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук нарезаем полукольцами, морковь – тонкой соломкой.
2. В кастрюле с толстым дном растапливаем сливочное масло.
3. Обжариваем в ней овощи на среднем огне до мягкости, примерно десять минут, добавляем разделанного цыпленка и немного его подрумяниваем.
4. Вливаем в кастрюлю заранее сваренный бульон, кладем тщательно очищенный картофель, лавровый лист и черный перец

горошком.

5. Доводим суп до кипения и томим на медленном огне 30–35 минут, снимая пену. Когда цыпленок станет мягким, вынимаем его из кастрюли вместе с лавровым листом и перцем. Отделяем мясо от костей.

6. В миске взбиваем яичный желток со сливками, добавляем один половник горячего бульона и тщательно размешиваем.

Получившуюся смесь вливаем в суп, быстро перемешиваем, солим, перчим.

7. Кладем в суп мясо цыпленка, прогреваем его, но не кипятим.

8. Подаем суп, посыпав зеленью.

### *Совет под руку*

*К супу можно приготовить гренки из белого хлеба.*

## Венгерский гуляш классический

### *Это факт!*

Гуляш (венг. gulyás, гуяш) – национальное блюдо венгров и чехов. Он относится к категории густых супов. Изначально гуляш был традиционной едой венгерских пастухов, готовили его в котлах на костре, но международное признание он получил благодаря 39-му венгерскому пехотному полку, переведенному в конце XIX века из Дебрецена в Вену. На немецком языке полевая кухня носит ироническое название «гуляшная пушка» (Gulaschkanone).

Вариантов гуляша множество, в каждой области Венгрии и Чехии свой. Где-то добавляют копченые колбаски, где-то – вермишель, где-то – корни для аромата. Мясо тоже используют разное: говядину, свинину, баранину. Гуляш по-бетярски готовят из копченой свинины, а венгры, живущие на территории Румынии, вместо картошки добавляют квашеную капусту.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Крепкий говяжий бульон – 2 л  
Говядина для тушения (шея, лопатка) – 600 г  
Варено-копченая жирная грудинка – 150 г  
Картофель – 3 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Сладкий красный перец – 1 шт.  
Красный перец чили – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Семена тмина – 1 ч. ложка  
Паприка – 1 ст. ложка  
Красное сухое вино – 250 мл

Соль – по вкусу

Молотый острый красный перец – по вкусу

*Для клецек:*

Пшеничная мука – 100 г

Куриное яйцо – 1 шт.

Соль – ¼ ч. ложки

### *Как готовим*

1. Нарезаем грудинку, мясо, лук и картофель небольшими кубиками.

2. Разогреваем кастрюлю на сильном огне и выкладываем грудинку. Жарим, пока не вытопится весь жир.

3. Вынимаем шкварки шумовкой. Кладем в кастрюлю лук и обжариваем на среднем огне, помешивая, пока он не станет слегка золотистым.

4. Добавляем сладкую паприку и жарим одну минуту, постоянно помешивая.

5. Выкладываем в кастрюлю мясо и увеличиваем огонь до сильного. Жарим, пока оно не покроется корочкой.

6. Мелко рубим чеснок. Слегка растираем тмин в ступке.

7. Добавляем чеснок и тмин к мясу, готовим две минуты, затем вливаем вино, доводим всё до кипения и готовим пять минут.

8. Вливаем два стакана горячего бульона и тушим мясо полтора часа на слабом огне.

9. Морковь нарезаем кружочками, сладкий перец – крупными кусочками. Перец чили разрезаем вдоль пополам, удаляем семена и мелко нарезаем. Добавляем к мясу картофель, морковь, сладкий и острый перец и увеличиваем огонь до среднего.

10. Перемешиваем и готовим пять минут. Вливаем горячий бульон и варим гуляш 20 минут. Солим и перчим.

11. Слегка взбиваем яйцо с щепоткой соли, всыпаем муку и замешиваем крутое тесто. Отщипываем кусочки теста размером с маленькую вишню и выкладываем на присыпанную мукой доску.

12. Отвариваем клецки в кипящей подсоленной воде две-три минуты и кладем их в тарелку с гуляшом.

## Венгерский гуляш со свиной

### *Из чего готовим*

Свинина – 500 г  
Картофель – 4–5 шт.  
Репчатый лук – 100 г  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Помидоры – 1 шт.  
Паприка – 2 ст. ложки  
Чеснок – 2 зубчика  
Петрушка – 15 г  
Тмин – ½ ч. ложки  
Сало – 50 г  
Вода (или бульон) – 2 ½ л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Сало нарезаем небольшими кусочками, выкладываем на сковороду и на тихом огне даем вытопиться жиру.
2. Удаляем шкварки, выкладываем нарезанный репчатый лук, обжариваем две-три минуты.
3. Добавляем нарезанную крупными кубиками свинину, обжариваем до румяной корочки, уменьшаем огонь и жарим 20 минут. При необходимости подливаем немного воды или бульона.
4. Добавляем к мясу измельченный чеснок, тмин и паприку, перемешиваем, тушим еще пять минут.
5. Перекладываем обжаренную свинину в кастрюлю, добавляем нарезанные болгарский перец и помидор, перемешиваем.
6. Вливаем воду или бульон, варим суп на тихом огне под крышкой еще 30 минут.

7. Кладем картофель, нарезанный крупными кусочками, и варим гуляш до готовности. Солим и перчим.

8. Добавляем нарубленную петрушку, выключаем плиту. Оставляем гуляш настаиваться в течение 20 минут.

## Виндзорский мясной суп

### *Это факт!*

Виндзорский суп – легендарное блюдо. Считалось, что он появился в середине XIX века, во времена королевы Виктории. Однако кулинарные историки выяснили, что этого супа тогда не существовало. Он появился лишь в 1920-х годах, а в 1940-х даже выпускался консервированный «Виндзорский суп холостяка».

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Говядина – 200 г  
Баранина – 200 г  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Сливочное масло – 2 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Говяжий бульон –  $\frac{3}{4}$  л  
Морковь – 1 шт.  
Пастернак – 1 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Петрушка – 3 стебля  
Лавровый лист – 3 шт.  
Эстрагон – 2 веточки  
Свежий тимьян – 2 веточки  
Молотый перец чили –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Сушеный тимьян – 25 г  
Мадера –  $\frac{1}{4}$  стакана  
Рис –  $\frac{1}{2}$  стакана

### *Как готовим*

1. Нарезаем мясо небольшими кубиками и обваливаем в муке.

2. Растапливаем сливочное масло в большой кастрюле на слабом огне и обжариваем в нем мясные кубики в течение пяти минут.

3. Добавляем в кастрюлю оставшуюся муку и жарим мясо еще пару минут.

4. Нарезаем все овощи.

5. Заливаем мясо говяжьим бульоном, добавляем нарезанные овощи, травы и специи, перемешиваем и варим два часа.

6. Перед подачей добавляем в суп предварительно сваренный рис и мадеру.

## **Вишисуаз**

### *Это факт!*

Француз Луи Диа, которого считают автором вишисуаза, многие годы был шеф-поваром ресторана в нью-йоркском отеле «Ритц-Карлтон». Своим появлением этот суп обязан ярким детским воспоминаниям шефа о классическом луковом супе, который обычно готовила мама. В летнюю жару они с братом любили заливать его холодным молоком. В 1917 году суп включили в меню ресторана, а название он получил в честь известного французского курорта Виши, вблизи которого прошло детство Луи.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Белый лук – 1 шт.  
Сливочное масло – 30 г  
Оливковое масло – 20 мл  
Лук-порей – 6 стеблей  
Картофель – 500 г  
Куриный бульон – 1 л  
Сливки 35 % – 250 мл  
Зеленый лук – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Мускатный орех – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле с толстым дном нагреваем оливковое и сливочное масло, обжариваем нарезанный кубиками белый лук до прозрачности, добавляем нарезанный полукольцами лук-порей (только белая и светло-зеленая части) и обжариваем всё пять минут.

2. Добавляем нарезанный кубиками картофель, перемешиваем, вливаем бульон, немного солим и перчим, доводим до кипения и варим на небольшом огне 30–40 минут.

3. Доводим блендером суп до пюреобразного состояния, вливаем сливки, увеличиваем огонь до среднего и варим суп еще пять минут, до закипания. Добавляем мускатный орех, соль и перец.

4. Снимаем суп с огня и даем полностью остыть. Подаем холодным, посыпав зеленым луком.

## **Вишисуаз с луком**

### *Из чего готовим (на 12 порций)*

Сливочное масло – 75 г  
Репчатый лук – 3 шт.  
Лук-порей – 1 ½ кг  
Картофель – 3 шт.  
Куриный бульон – 3 % л  
Сливки – 250 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Шнитт-лук – 300 г

### *Как готовим*

1. Мелко режем репчатый лук и картофель, шинкуем лук-порей и шнитт-лук, не смешивая их.
2. В большой кастрюле растапливаем масло, добавляем репчатый лук и обжариваем до золотистого цвета.
3. В кастрюлю выкладываем лук-порей и обжариваем всё еще пять минут. Добавляем картофель и бульон. Варим 30 минут.
4. Суп взбиваем блендером, добавляем сливки, соль и перец, перемешиваем и охлаждаем.
5. При подаче посыпаем суп шнитт-луком.

### *Совет под руку*

*Традиционно вишисуаз подают холодным, но его можно есть и горячим.*

## Вори-вори

### *Это факт!*

Блюдо возникло в результате смешения кулинарных традиций колонизаторов-испанцев и коренного населения Парагвая – индейцев гуарани. Этот суп с клецками традиционно готовят в холодные зимние месяцы – он помогает быстро согреться. Совсем маленькие клецки называют *tu'í gurí'a*, что на языке гуарани означает «яйца попугаев».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 3 л  
Курица – 1 кг  
Помидоры – 1 шт.  
Сладкий красный перец – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Сливочное масло – 25 г  
Орегано – 1 ч. ложка  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

#### *Для клецек:*

Кукурузная мука – 160 г  
Семолина или манка – 90 г  
Рикотта – 100 г  
Моцарелла – 50 г  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Орегано – 2 ч. ложки  
Бульон – 100–150 мл  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Варим курицу до готовности, вынимаем из бульона, отделяем мясо от костей и измельчаем его.

2. На сковороде с растопленным сливочным маслом слегка обжариваем лук. Добавляем измельченные чеснок, сладкий перец, помидор и тушим в течение десяти минут.

3. Для приготовления клецек предварительно измельчаем моцареллу. Далее соединяем все ингредиенты, постепенно добавляя бульон, чтобы получилось мягкое тесто.

4. В бульон выкладываем тушеные овощи, добавляем специи. Даем закипеть и варим пять-десять минут на несильном огне.

5. Из теста для клецек формируем шарики, кладем их в суп и варим еще пять-десять минут.

6. Добавляем в кастрюлю нарезанную курицу, снимаем с огня.

### *Совет под руку*

*В этом рецепте рикотту можно заменить нежирным творогом.*

## Гамбо

### *Это факт!*

Гамбо – блюдо американской кухни, распространенное в штате Луизиана. Это густой суп, по консистенции похожий на рагу. Один из главных его ингредиентов – плоды бамии (также известной как окра или гамбо). В странах, где это растение трудно достать, используют стебли сельдерея.

Гамбо считается наследием кухни каджунов (потомков французов, приехавших в XVIII веке в Канаду), а также луизианских креолов.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Пшеничная мука – 130 г  
Растительное масло – 160 мл  
Рис – 400 г  
Курица-гриль – 1 шт.  
Краковская колбаса – 400 г  
Сельдерей – 4–5 стеблей  
Зеленый сладкий перец – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Зеленый лук – 1 пучок  
Петрушка – 1 пучок  
Куриный бульон – 2 л  
Вареные креветки – 500 г  
Паприка – ½ ч. ложки  
Орегано – ½ ч. ложки  
Молотый сушеный лук – ½ ч. ложки  
Тимьян – ½ ч. ложки  
Молотый сушеный чеснок – ½ ч. ложки  
Кайенский перец – ½ ч. ложки

Перец чили хлопьями – ½ ч. ложки  
Молотый черный перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В сотейник с толстым дном всыпаем муку вливаем растительное масло. Обжариваем муку на медленном огне, постоянно помешивая, 30–45 минут. Масса должна стать шоколадного цвета. Чтобы добиться необходимого результата, можно добавить некоторое количество муки и масла. В результате получаем смесь ру.

2. Варим рис до готовности, в течение 20–25 минут.

3. Отделяем мясо курицы от костей.

4. Колбасу нарезаем кружочками и обжариваем на сковороде. Выкладываем ее в миску. В той же сковороде с оставшимся от колбасы жиром обжариваем нарезанные лук, сладкий перец, сельдерей и чеснок. Чеснок добавляем в самом конце жарки, чтобы он не подгорел.

5. В кастрюлю для супа наливаем куриный бульон. Добавляем смесь ру и хорошо перемешиваем.

6. Выкладываем обжаренные овощи, доводим суп до кипения и варим пять-семь минут.

7. Добавляем специи, затем кладем колбасу, куриное мясо, креветки, измельченные петрушку и зеленый лук. Солим и перчим по вкусу. Доводим суп до кипения и снимаем с огня.

## Гармуджа

### *Это факт!*

Гармуджа (итал. garmugia) – суп, появившийся в тосканском городе Лукка в XVII веке. В средневековых кулинарных книгах он упоминается как «сытный суп, неизвестный за пределами Италии».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Репчатый лук – 3 шт.  
Бекон – 50 г  
Телятина – 100 г  
Артишок – 2 шт.  
Свежий горошек – 4 ст. ложки  
Свежие стручки гороха – 4 ст. ложки  
Спаржа – 3 ст. ложки  
Мясной бульон – 1 л  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Гренки – по вкусу  
Пармезан – по вкусу

### *Как готовим*

1. Обжариваем в кастрюле на оливковом масле (1 ст. ложка) измельченный лук. Как только он станет золотистым, выкладываем мелко нарезанный бекон. Даем вытопиться из него жиру и добавляем рубленую телятину. Готовим помешивая.

2. Артишоки нарезаем небольшими дольками, спаржу – ломтиками. Выкладываем все овощи в кастрюлю, перемешиваем.

3. Вливаем в кастрюлю разогретый бульон, солим, готовим суп семь-десять минут, до готовности овощей.

4. Перед подачей разливаем суп по тарелкам, сверху выкладываем гренки, каждую порцию посыпаем тертым пармезаном и сбрызгиваем оливковым маслом.

## **Даньхуатан с курицей**

### *Это факт!*

Китайский яичный суп – одна из основ китайской кулинарии. Он сочетает в себе вековые традиции и инновационные приемы приготовления пищи. Буквально переводится как «суп из яичного цветка».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Филе курицы – 400 г  
Вода – 1 ½ л  
Куриные яйца – 2 шт.  
Сыр тофу – 50 г  
Водоросли нори – 100 г  
Зеленый лук – 100 г  
Молотый черный перец – ¼ ч. ложки  
Соль – 1 ч. ложка

### *Как готовим*

1. Филе курицы промываем под холодной водой, просушиваем и нарезаем на порционные куски.
2. Выкладываем мясо в кастрюлю и заливаем водой.
3. Солим, ставим на средний огонь и доводим до кипения. Варим 20 минут, снимая пену.
4. Тофу нарезаем кубиками, нори промываем холодной водой, обсушиваем и мелко режем.
5. Куриные яйца взбиваем венчиком до образования однородной массы.
6. Зеленый лук промываем, просушиваем и режем как можно мельче.

7. Когда мясо сварится, выкладываем в кастрюлю нори, зеленый лук и тофу, перемешиваем.
8. Доводим суп до кипения и варим две минуты.
9. Не спеша вливаем в суп взбитые яйца. Его следует постоянно помешивать, чтобы тонкая яичная струйка свернулась хлопьями.
10. Приправляем даньхуатан перцем и варим три минуты.

## **Довга с мясом**

### *Это факт!*

Довга (азерб. dovğa) – кисломолочный суп азербайджанской кухни на основе йогурта и трав, который можно есть как горячим, так и холодным.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Репчатый лук – 1 шт.  
Баранина – 200 г  
Мацони (или кефир) – 250 мл  
Отваренный рис – 2 ст. ложки  
Горох – 2 ст. ложки  
Щавель – 50 г  
Кинза – по вкусу  
Укроп – по вкусу  
Квявар (лук-порей) – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Горох промываем и замачиваем в холодной воде на три часа.
2. Баранину и лук пропускаем через мясорубку, добавляем перец.
3. Лепим из полученного фарша фрикадельки. Кладем их в кипящую воду и варим пять-шесть минут, до готовности.
4. Отвариваем в кастрюле горох, после чего добавляем рис, нарезанные щавель и зелень, фрикадельки, мацони и соль. Добавляем немного бульона, в котором варились фрикадельки. Готовим еще шесть-семь минут.

5. Подаем доугу горячей или остужаем. В последнем случае не закрываем кастрюлю крышкой первые два часа, чтобы суп не свернулся.

## **Итальянский свадебный суп**

### *Это факт!*

Итальянский свадебный суп минестра маритата (итал. minestra maritata) – блюдо региона Кампания. Особенно он популярен в Неаполе. Суп не связан напрямую с брачными церемониями. Подразумевается аромат, который создается сочетанием («свадьбой») овощей и мяса.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Фарш – 450 г  
Хлебные крошки – *Уд* стакана  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Петрушка – 1 пучок  
Репчатый лук – 1 шт.  
Куриный бульон – 8 стаканов  
Паста (мелких видов) – 1 стакан  
Шпинат – 1 пучок  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Пармезан – 30 г  
Молотый черный перец – ½ ч. ложки  
Соль – 1 ч. ложка

### *Как готовим*

1. Добавляем в фарш измельченные петрушку и чеснок, соль, хлебные крошки, перец, яйцо. Перемешиваем.
2. Из фарша формируем небольшие фрикадельки.
3. Лук мелко нарезаем и обжариваем в сотейнике на оливковом масле до золотистого цвета. Вливаем бульон, доводим до кипения.

Аккуратно опускаем в бульон фрикадельки и следом засыпаем пасту. Варим в течение десяти минут. Фрикадельки должны всплыть.

4. Шпинат измельчаем и добавляем в суп. Варим в течение трех-четырёх минут. Суп готов.

5. При подаче в каждую тарелку добавляем немного тертого пармезана.

## **Канжа де галинья**

### *Это факт!*

Суп canja de galinha родился в Азии. Португальские мореплаватели адаптировали его к своим вкусам, и он стал очень популярен в португальских колониях – от Бразилии до Кабо-Верде.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Куриная грудка – 400 г  
Вода – 2 л  
Чеснок – 5 зубчиков  
Репчатый лук – 1 шт.  
Паприка – 1 ст. ложка  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Помидоры – 2 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Рис – 150 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. В воду кладем два зубчика чеснока, репчатый лук, куриную грудку, добавляем паприку и варим куриную грудку 40 минут.
2. Нарезаем картофель, морковь и помидоры.
3. Достаем из бульона куриную грудку, режем ее на кусочки. Бульон процеживаем.
4. Обжариваем на оливковом масле оставшийся чеснок. Добавляем помидоры и готовим еще две минуты.

5. Отправляем на сковороду кусочки курицы, морковь, картофель и засыпаем рис. Солим, перчим по вкусу.

6. Из сковороды всё перекладываем в кастрюлю с процеженным бульоном и варим суп в течение 25 минут на среднем огне, периодически помешивая, до готовности овощей.

## Карри-ми

### *Это факт!*

Это один из многочисленных рецептов на основе карри по мотивам индийско-британской курицы карри. Вспомним «Морской договор» Конан Дойла:

«Стол был накрыт, и только я собрался позвонить, как миссис Хадсон вошла с чаем и кофе. Еще через несколько минут она принесла приборы, и мы все сели за стол...

– Миссис Хадсон на высоте положения, – сказал Холмс, снимая крышку с курицы, приправленной карри. – Она не слишком разнообразит стол, но для шотландки завтрак задуман недурно».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Картофель – 5 шт.  
Молоко – 50 мл  
Вареная курица – 450 г  
Куриный бульон – 1 ½ л  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Чеснок – 2 зубчика  
Сахарный песок -2 ч. ложки  
Свежий имбирь -2 ч. ложки  
Морковь – 2 шт.  
Плавленый сырок – 3 шт.  
Молотый черный перец – по вкусу  
Кайенский перец – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Карри – 3 ч. ложки

### ***Как готовим***

1. Картофель отвариваем, заливаем теплым молоком, делаем пюре.
2. На сковороде с растительным маслом обжариваем нарезанные лук и сельдерей, добавляем соль, карри, все виды перца, сахар, измельченный чеснок и натертый имбирь. Готовим примерно две минуты, до появления сильного аромата специй.
3. Вливаем в сковороду два половника бульона, размешиваем и переливаем всё в кастрюлю с бульоном.
4. Добавляем картофельное пюре, вареное куриное мясо и нарезанную морковь.
5. Доводим суп до кипения и варим до мягкости моркови.
6. Добавляем натертые на крупной терке плавленые сырки и прогреваем суп еще две минуты.
7. Подаем суп, по желанию украсив зеленью.

### ***Совет под руку***

*Плавленые сырки легче натирать на терке, если их положить в морозильник.*

## Касуэла

### *Это факт!*

Касуэла (исп. cazuela) – густой суп, приготовленный на основе разных видов мяса и овощей. Считается символом мексиканской кухни.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Говяжьи ребрышки – 1 кг

Вода – 3 л

Картофель – 3 шт.

Тыква – 300–400 г

Стручковая фасоль – 200 г

Морковь – 1 шт.

Сладкий красный перец – ½ шт.

Кукуруза – 1 початок

Репчатый лук – 1 шт.

Рис – 3 ст. ложки

Чеснок – 4 зубчика

Специи (соль, черный перец горошком, паприка, тимьян, орегано) – по вкусу

### *Как готовим*

1. Кладем ребрышки в кастрюлю, заливаем водой и ставим на средний огонь. Когда вода закипит, убавляем огонь, снимаем пену.
2. Добавляем луковицу, мелко нарезанный чеснок и все специи.
3. Варим бульон не менее полутора часов. Вынимаем мясо, процеживаем бульон и возвращаем мясо в кастрюлю.
4. Добавляем нарезанные соломкой морковь и красный перец. Через десять минут выкладываем картофель, нарезанный крупными

кубиками, и рис.

5. Еще через десять минут добавляем тыкву и кукурузу. Тыкву нарезаем крупными кубиками, а початок кукурузы – на столько частей, на сколько порций готовится касуэла. Вместо початка можно использовать консервированную кукурузу.

6. Через десять минут добавляем стручковую фасоль, варим еще 15 минут. Суп готов.

7. При подаче в каждой тарелке должны быть кусок мяса и кусочек кукурузного початка.

## Кислый суп с фрикадельками

### *Это факт!*

Первый официально упомянутый рецепт фрикаделек можно найти в книге выдающегося итальянского кулинара Пеллегрино Артузи «Наука в кулинарии и искусство хорошего», опубликованной в 1891 году. Предлагаем рецепт супа с фрикадельками в азиатском стиле.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 ½ л  
Куриный суповой набор (бедро, голени) – 1 кг  
Лемонграсс – 1 стебель  
Тайская красная карри-паста – 2–3 ст. ложки  
Репчатый лук – 2 шт.  
Перец чили – ¼ шт.  
Свежие грибы – 100 г  
Шампиньоны – 5–6 шт.  
Сахар – 2 ч. ложки  
Рыбный соус нам-пла – 1 ст. ложка  
Лайм – 1 шт.  
Зеленый лук, кинза – по вкусу  
*Для фрикаделек:*  
Куриное филе – 250 г  
Имбирь – 30 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Куриный белок – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Варим бульон из куриного набора примерно один час. Снимаем пену.

2. Пока варится бульон, делаем фрикадельки. Куриное филе и лук нарезаем кубиками, имбирь натираем на терке. Добавляем взбитый куриный белок. Все ингредиенты измельчаем блендером. Готовую смесь приправляем солью.

3. Формируем фрикадельки размером с небольшие помидоры черри. Ставим их в холодильник на полчаса.

4. Из готового бульона вынимаем куриный набор. Отделяем мясо от костей – его можно подать отдельно. Бульон процеживаем.

5. Ставим бульон на огонь, доводим до кипения. Стебель лемонграсса разминаем, кладем в бульон вместе с карри-пастой. Добавляем мелко нарезанный лук и перец чили. Снова доводим бульон до кипения и варим две-три минуты.

6. Выкладываем нарезанные шампиньоны и грибы, при легком кипении готовим восемь-десять минут.

7. Добавляем сахар и рыбный соус. Кладем фрикадельки. Доводим до кипения и варим три-четыре минуты. Снимаем с огня.

8. Выжимаем в суп сок лайма.

9. При подаче добавляем кинзу и зеленый лук.

### ***Совет под руку***

*Если не удастся найти лемонграсс, можно использовать срезанную лимонную цедру, стебли кинзы и мяты – связать их ниткой и проварить в бульоне.*

## Китайский остро-кислый суп

### *Это факт!*

Остро-кислый суп – популярный образец сычуаньской кухни. Подобные версии можно найти в провинции Хэнань, недалеко от Пекина, и в самой кухне Хэнани, где он также может быть известен как хулатан или «перечный горячий (в смысле острый) суп».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Куриный окорочок – 1 шт.

Вода – 1 ½ л

Репчатый лук – 1 шт.

Соевый соус – 100 мл

Перец чили – 3 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Морковь – 1 шт.

Рисовый уксус – 50 мл

Оливковое масло – 50 мл

Куриное яйцо – 1 шт.

Сливки 20 % – 50 мл

Зеленый лук – по вкусу

Кинза – по вкусу

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Варим бульон из куриного окорочка. Добавляем луковицу, снимаем пену.

2. Готовим острый соус: 50 мл соевого соуса, немного воды и перцы чили измельчаем в блендере, процеживаем.

3. Мелко рубим чеснок, натираем морковь на крупной терке.

4. Вынимаем окорочок и луковицу. В кастрюлю выкладываем морковь и чеснок, вливаем рисовый уксус и 50 мл соевого соуса.

5. Куриное мясо отделяем от костей, нарезаем соломкой и маринуем 10–15 минут в остром соусе.

6. Обжариваем куриное мясо на оливковом масле до образования корочки и выкладываем в кастрюлю с супом.

7. Готовим лезон из яйца со сливками и, помешивая, вводим в суп.

8. Выключаем огонь, оставляем суп потомиться пять-шесть минут.

9. При подаче добавляем в тарелку много зеленого лука и кинзы.

## **Кок-а-лики**

### *Это факт!*

Кок-а-лики (англ, cock-a-leekie – «петух и лук-порей») – суп, приготовленный из куриного бульона, приправленного черным перцем, и лука-порей. Его называют национальным супом Шотландии, хотя, скорее всего, он появился во Франции как луковый на курином бульоне. К концу XVI века суп попал в Шотландию, где обычный лук заменили луком-пореем.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Курица – 1 шт.  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Лук-порей – 2 стебля  
Куриный бульон – 2 л  
Рис – 200 г  
Чернослив без косточек – 200 г  
Лавровый лист – 1 шт.  
Тимьян – 4 веточки  
Петрушка – 6 веточек  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Курицу разделяем на небольшие куски. Обжариваем в кастрюле на растительном масле, заливаем бульоном. Кладем в кастрюлю лавровый лист, тимьян и петрушку. Доводим бульон до кипения и варим полчаса, снимаем пену.

2. Добавляем белые части лука-порей, нарезанные на кусочки длиной 1–2 см. Варим 20 минут.

3. Вынимаем из бульона куски курицы, выкладываем в кастрюлю чернослив и рис, солим, перчим. Варим 20 минут.

4. Куриное мясо разбираем руками, кладем в кастрюлю, готовим еще пять минут.

5. Снимаем с огня и томим под закрытой крышкой пять-десять минут.

## Консоме

### *Это факт!*

Консоме (фр. *consomme* – «совершенный», «завершенный») – концентрированный прозрачный осветленный бульон из мяса или дичи. Это блюдо французской ресторанной кухни появилось в России после 1812 года. В меню русских ресторанов под консоме обычно подразумевается крепкий бульон, сервированный с яйцом пашот или пирожком.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 ½ л  
Курица на кости – 500 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Корень пастернака – 100 г  
Черный перец горошком – 4 шт.  
Лавровый лист – 1 шт.  
Петрушка – 5 веточек  
Яичный белок – 2 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Выкладываем куски курицы на противень, застеленный фольгой, и запекаем 20 минут при 200 градусах. Благодаря запеканию бульон получается более насыщенным и вкусным, красивого золотистого цвета.

2. Подрумянившуюся курицу перекладываем в сотейник, переливаем выделившийся мясной сок и жир. Добавляем лук, разрезанный на четыре части, и нарезанные крупными колечками

морковь и корень пастернака. Кладем лавровый лист, перец и петрушку, связанную в пучок.

3. Заливаем всё холодной водой, ставим на огонь, доводим бульон до кипения. Снимаем пену, солим.

4. Уменьшаем огонь до минимального и варим бульон два часа.

5. Готовый бульон процеживаем. Он получается вкусным, жирным, но непрозрачным.

6. Осветляем бульон, используя в качестве оттяжки яичные белки, слегка взбитые вилкой.

7. Бульон остужаем до 50–60 градусов, затем добавляем в него взбитые яичные белки, тщательно перемешиваем. Жидкость моментально становится мутной.

8. Ставим бульон с оттяжкой на слабый огонь. Через 20 минут на его поверхности образуется пена. Это реакция яичного белка: он сворачивается и собирает все хлопья из бульона, делая его прозрачным.

9. Аккуратно снимаем пену, процеживаем бульон через несколько слоев марли. Консومه готов.

10. Подавать бульон можно как в суповых тарелках, так и в бульонных чашках и даже в стаканах. В качестве супового гарнира используют нарезанные сельдерей, лук-порей, блинчики, яйцо пашот, пирожки и т. д.

## **Консоме из дичи**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Куропатка (рябчик) – 2 шт.  
Репа – 1 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Корень петрушки – 1 шт.  
Лук-порей (зеленая часть) – 1 шт.  
Сельдерей – 3 пучка  
Сливочное масло – 150 г  
Лавровый лист – 2 шт.  
Ягоды можжевельника – 5 шт.  
Душистый перец горошком – 4 шт.  
Черный перец горошком – 4 шт.  
Соль – по вкусу  
Куриные яйца – 2 шт.  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Дичь разделяем на порционные куски. Обязательно убираем кости со спинки – они придают консоме горечь.
2. Коренья и репчатый лук очищаем и нарезаем крупными кусками.
3. Разогреваем в сотейнике сливочное масло, обжариваем куски птицы, не доводя до корки, и перекладываем в кастрюлю.
4. Обжариваем в сотейнике коренья и лук до румяности.
5. Лук-порей разрезаем на несколько частей.
6. Перекладываем поджарку и лук-порей в кастрюлю. Вливаем воду – она должна покрыть птицу. Доводим до кипения, снимаем пену. Варим на медленном огне примерно один час.

7. Удаляем из бульона овощи, добавляем зелень сельдерея и петрушки, а также все специи. Продолжаем варить бульон, пока не выварится примерно четверть.

8. Остужаем один половник бульона. Взбиваем венчиком яйца, перемешиваем их с остывшим бульоном. Добавляем эту смесь в основной бульон, варим 15–20 минут на медленном огне. Консоме готов.

***Совет под руку***

*Бульон не должен бурлить, иначе он помутнеет.*

## Куриные супы

### *Это факт!*

Издавна считалось, что куриный бульон обладает общеукрепляющим действием. Полезным для больных признавали его и древнегреческий военный врач Диоскорид, живший в I веке н. э., и выдающийся философ и врач Авиценна (X–XI века). А в XII веке еврейский философ и врач Маймонид писал: «Куриный суп... рекомендуется как отличное питание, а также как лекарство». Рецепты куриного супа были опубликованы в первых печатных кулинарных изданиях, например в книге итальянского писателя и гастронома Бартоломео Платины «О благородном удовольствии и здоровье» (De honesta voluptate et valetudine) 1470 года.

## Куриный суп с кабачком и вермишелью

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 ½ л  
Куриный окорочок – 1 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Морковь – 50 г  
Репчатый лук – 50 г  
Растительное масло – 1 ч. ложка  
Кабачок – 1 шт.  
Вермишель – 150 г  
Чеснок – 1 зубчик  
Петрушка – 5 веточек  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Наливаем в кастрюлю воду. Кладем в нее окорочок, удалив кожу и срезав лишний жир. Варим до готовности, снимаем пену.

2. Вынимаем курицу из кастрюли, кладем в бульон нарезанный мелкими кубиками картофель, варим на среднем огне десять минут.

3. На сковороду с растительным маслом выкладываем нарезанный мелкими кубиками репчатый лук и натертую на крупной терке морковь, пассеруем пять минут.

4. Перекладываем морковь с луком в кастрюлю, варим в течение пяти минут.

5. Очищаем кабачок от кожуры, нарезаем его мелкими кубиками, добавляем в кастрюлю и варим еще пять минут.

6. Куриное мясо режем ломтиками, выкладываем в суп. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, засыпаем вермишель, перемешиваем. Солим, перчим и варим пять-шесть минут.

7. Добавляем в кастрюлю нарезанную петрушку и даем супу настояться десять минут.

## **Куриный суп с лапшой**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 2 л

Курица – 1 кг

Сельдерей – 2 стебля

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Черный перец горошком – 10 шт.

Лавровый лист – 3 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Укроп – 3 веточки

Лапша – 50 г

Морская соль – по вкусу

Куриные яйца – 2 шт.

### *Как готовим*

1. Морковь и лук чистим и нарезаем на четыре части. Стебли сельдерея нарезаем кусочками длиной 3–4 см.

2. Наливаем в кастрюлю воду, кладем курицу и овощи. Добавляем перец горошком и лавровый лист. Не солим!

3. Ставим кастрюлю на средний огонь, доводим до кипения и убавляем огонь. Варим полтора часа. Периодически снимаем пену.

4. Достаем готовую курицу, отделяем мясо от костей и кожи, разбираем его на кусочки. Бульон процеживаем. Овощи, перец горошком и лавровый лист выбрасываем.

5. Перекладываем куриное мясо в чистый бульон. Ставим кастрюлю на огонь, добавляем нарезанный зубчик чеснока, две веточки укропа и только теперь солим.

6. Варим семь-восемь минут, достаем укроп и чеснок.

7. Добавляем лапшу и варим еще пять минут, до ее готовности.

8. В тарелку кладем половинку куриного яйца и мелко нарезанную петрушку.

## **Куриный суп с ячменем и луком-пореем**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Куриные бедра – 4 шт.

Куриная грудка на кости – 3 шт.

Растительное масло – 4 ст. ложки

Куриный бульон – 1 ½ л

Белое сухое вино – 2 стакана

Сельдерей – 2 стебля

Чеснок – 2 зубчика

Морковь – 1 шт.

Лук-порей – 6 стеблей

Чернослив без косточек – 12 шт.

Ячменная крупа – ½ стакана

Петрушка – ½ стакана

Крупная соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Обжариваем в кастрюле на растительном масле куриные бедра в течение восьми-десяти минут. Вынимаем их и так же обжариваем куриные грудки.

2. Выкладываем из кастрюли куриные грудки, вливаем бульон, добавляем вино, некрупно нарезанные стебли сельдерея и морковь, измельченные зубчики чеснока.

3. Доводим суп до кипения, отправляем в кастрюлю обжаренную курицу, уменьшаем огонь и варим один час.

4. Вынимаем из бульона и выкладываем в разные емкости курицу и овощи.

5. Белую часть лука-порея разрезаем вдоль пополам и тонко шинкуем, перекладываем в кастрюлю. Добавляем нарезанный мелкими полосками чернослив и ячменную крупу. Доводим суп до кипения, уменьшаем огонь и варим 40 минут до готовности.

6. Куриное мясо отделяем от костей и нарезаем небольшими кусочками. За пять минут до готовности супа возвращаем в кастрюлю мясо и овощи, солим и перчим. Даем прокипеть. Снимаем суп с огня и настаиваем десять минут.

7. При подаче украшаем суп измельченной петрушкой.

### **Куриный суп-пюре с шампиньонами**

#### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 1 ½ л  
Куриное филе – 250 г  
Шампиньоны – 250 г  
Картофель – 350 г  
Морковь – 100 г  
Репчатый лук – 100 г  
Сливки 20 % – 250 мл

### *Как готовим*

1. Куриное филе заливаем водой и варим бульон. Вынимаем куриное филе из кастрюли.

2. Картофель нарезаем кубиками, кладем в бульон и варим до готовности.

3. Шампиньоны нарезаем тонкими пластинками, лук измельчаем, морковь натираем на терке.

4. На сухую сковороду выкладываем шампиньоны и ждем, когда из них выпарится вся влага. Добавляем лук и морковь. Овощи с грибами тушим пару минут, затем добавляем сливки и продолжаем тушить на слабом огне, пока смесь не загустеет.

5. В кастрюлю с картофелем выкладываем нарезанное куриное филе и овощную смесь со сливками. Доводим суп блендером до пюреобразного состояния. Солим и перчим по вкусу.

## **Суп-пюре из курицы**

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Вода – 1 л

Куриная грудка – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сельдерей – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Пшеничная мука – 1 ст. ложка

Молоко – 100 мл

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Очищенные овощи и куриную грудку нарезаем произвольными кусочками, выкладываем в кастрюлю, заливаем водой, ставим на огонь и варим 45–50 минут. Снимаем пену.

2. Вынимаем куриное мясо и овощи из кастрюли, измельчаем их блендером. Бульон процеживаем.

3. Подсушиваем на сковороде муку до кремового цвета без добавления масла.

4. Добавляем к муке немного куриного бульона, размешиваем, чтобы не было комочков. Доводим до кипения, вливаем молоко, опять доводим до кипения.

5. Получившуюся смесь добавляем к мясу с овощами, перемешиваем. Небольшими порциями вливаем бульон и доводим суп до нужной консистенции, солим и перчим по вкусу. По желанию его можно прокипятить еще раз.

6. Подаем суп-пюре с мелко нарезанной зеленью.

## Лагман

### *Это факт!*

Лагман – популярное национальное блюдо уйгуров и дунган, проживающих в Казахстане, Киргизии и Китае (провинция Синьцзян), китайцев (особенно в провинциях Ганьсу и Цинхай), а также узбеков и киргизов.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2–2½ л  
Бараньи ребра – 1 кг  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Картофель – 2–3 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Помидоры – 1 шт.  
Томатная паста – 1 ч. ложка  
Молотый черный перец – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Лапша – 100 г

### *Как готовим*

1. Лук нарезаем кубиками.
2. Обжариваем мясо в глубокой кастрюле десять минут, добавляем лук и продолжаем готовить еще десять минут.
3. Добавляем в кастрюлю томатную пасту и рубленый чеснок, солим, перчим.
4. Помидор нарезаем дольками, перец – соломкой, добавляем их в кастрюлю.

5. Морковь нарезаем соломкой, картофель – кубиками, выкладываем в кастрюлю и перемешиваем.

6. Вливаем в кастрюлю горячую воду, доводим ее до кипения и готовим лагман на небольшом огне 40 минут.

7. Заранее отвариваем лапшу, выкладываем в тарелку, сверху кладем мясо с овощами и заливаем бульоном.

## Лагман по-дунгански

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 л  
Лапша (или спагетти) – 100 г  
Мясо – 500–700 г  
Репчатый лук – 3–4 шт.  
Растительное масло – 30 мл  
Картофель – 2 шт.  
Сладкий болгарский перец – 4 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Чеснок – 1–2 шт.  
Помидоры – 3–5 шт.  
Редька или редиска – 150 г  
Белокочанная капуста – 500–700 г  
Острый перец – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Кинза – 1 пучок  
Зеленый лук – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Отвариваем лапшу или спагетти.
2. Обжариваем на растительном масле в кастрюле нарезанные кубиками мясо и лук в течение пяти-шести минут.
3. Добавляем два стакана кипятка. Тушим мясо на среднем огне, пока половина жидкости не выпарится.
4. Овощи мелко нарезаем.
5. Добавляем к мясу чеснок и острый перец.
6. Через пять минут выкладываем помидоры и хорошо перемешиваем. Готовим пять минут.

7. Добавляем перец, морковь, редьку, капусту, солим. Даем овощам покипеть пять минут и кладем картофель.

8. Вливаем оставшуюся горячую воду и готовим еще полчаса.

9. Подаем суп с рубленой зеленью – чем больше, тем лучше.

## Посоле рохо

### *Это факт!*

Посоле – традиционное мексиканское блюдо. Это густой суп с кукурузой и мясом (как правило, свиной или курятиной).

Кукуруза была для ацтеков священным растением – они верили, что боги создали человека из кукурузной лепешки. Поэтому посоле готовили только по праздникам. В различных регионах Мексики существуют разные варианты этого супа – белый, зеленый и красный. Предлагаем рецепт красного посоле.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 3 л  
Свиная рулька и/или окорок – 1 кг  
Консервированная кукуруза – 1 банка  
Перец чили – 2 шт.  
Перец гуахийо – 10 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Репчатый лук – 2 шт.  
Орегано – 1 ч. ложка  
Майоран – 1 ч. ложка  
Лавровый лист – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Наливаем в кастрюлю воду, выкладываем мясо, добавляем очищенную луковицу, зубчик чеснока, лавровый лист. Доводим до кипения, снимаем пену и варим бульон в течение трех часов на маленьком огне.

2. Готовим красный соус. Перец гуахийо моем, очищаем от семян, обжариваем пять минут на растительном масле, заливаем кипятком и варим до размягчения.

3. Оставшийся чеснок и луковицу нарезаем на кусочки и выкладываем в блендер. Добавляем размягченный перец гуахийо, очищенные от семян перцы чили и доводим до однородного состояния.

4. Полученный соус немного солим и обжариваем на сковороде, выпаривая лишнюю жидкость.

5. Из готового бульона вынимаем мясо, отделяем его от костей и нарезаем на кусочки, бульон процеживаем.

6. В бульон кладем мясо, консервированную кукурузу, орегано и майоран, солим. Доводим до кипения, добавляем красный соус и варим на небольшом огне еще 30 минут.

7. Снимаем с огня и даем настояться десять минут.

### ***Совет под руку***

*К супу подают различные добавки: нарезанные редис, авокадо, лайм, а также зеленый лук и кинзу.*

## Потофе

### *Это факт!*

Потофе – традиционное французское блюдо, более жидкий вариант рагу с говядиной и овощами. Изначально это был суп бедняков. Готовить его начали в Средние века в домах с очагом, где огонь зимой поддерживали постоянно. Над огнем вешали котелок и крошили в него всё, что найдется на кухне. Потофе принято готовить в холодное время года.

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Куриные голени – 4–5 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1–2 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Петрушка – ½ пучка

Розмарин – ½ ч. ложки

Лавровый лист – 1 шт.

Багет – ¼ шт.

Сливочное масло – 100 г

Красное сухое вино – 1 стакан

Соль – по вкусу

Молотый черный

перец – по вкусу

Растительное масло – по вкусу

### *Как готовим*

1. Морковь и лук нарезаем крупными кусочками.
2. Куриные голени натираем солью с перцем, измельченным чесноком, небольшим количеством растительного масла и оставляем

мариноваться.

3. На сковороде на сливочном масле (30 г) обжариваем овощи. Как только они покроются румяной корочкой, откладываем их в сторону.

4. На этой же сковороде обжариваем маринованные куриные голени, добавив 50 г сливочного масла. Выкладываем к ним овощи. Готовим десять минут и добавляем нарезанную петрушку и вино.

5. Держим на огне до выпаривания жидкости, периодически помешивая содержимое сковороды.

6. Перекладываем голени и овощи в керамический горшок, добавляем лавровый лист, розмарин и перец, заливаем водой.

7. Закрываем горшок крышкой и ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.

8. Готовим гренки. Нарезаем багет, смазываем ломтики тонким слоем сливочного масла и обжариваем на гриле. Натираем чесноком.

9. Подаем потофе с гренками.

## Русская похлебка с ветчиной в горшочке

### *Это факт!*

Как уже отмечалось, против замены родного слова «похлебка» на чужеземное «суп» выступал поэт А. П. Сумароков:

*Безмозглым кажется язык российский туп:  
Похлебка ли вкусняй, или вкусняе суп?*

### *Из чего готовим (на 8-10 порций)*

Тамбовский окорок на кости и с кожей – 1,2 кг

Вода – 2 ½ л

Белокочанная капуста – 600 г

Морковь – 6–7 шт.

Репа – 2 шт.

Петрушка (корень) – 2 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Смесь перцев

горошком – 1 ст. ложка

Лавровый лист – 1 шт.

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Срезаем мясо с кости и кожу, помещаем кость и кожу в кастрюлю, заливаем водой, доводим до кипения, снимаем пену. Солим, уменьшаем огонь до слабого.

2. Добавляем лук, чеснок, корень петрушки, лавровый лист и перец горошком. Варим два часа. Процеживаем бульон.

3. Нарезаем капусту крупными кусками, раскладываем по порционным горшочкам. В каждый горшочек добавляем крупно нарезанные морковь, репу, а также мякоть окорока. Заливаем бульоном, закрываем крышками и ставим в разогретую до 100–120 градусов духовку на один час.

### ***Совет под руку***

*Томление в горшочках в духовке при температуре 100–120 градусов создает эффект русской печи. Похлебка станет еще более насыщенной по вкусу, если томить ее два-три часа.*

## **Рассольники**

### *Это факт!*

Рассольник (от слова «рассол») – один из основных видов горячих заправочных супов в русской кухне, по значимости следующий за борщом и щами. В русской традиции к рассольнику подают расстегаи с рыбой, ватрушки с творогом и пресные слоеные пирожки с ливером. Изначально рассольником в России, по сведениям В. И. Даля, в Сибири назывался мясной пирог с начинкой из соленых огурцов, который наряду с пирогом-курником упоминается у Н. В. Гоголя в «Мертвых душах», а в одной из записных книжек писателя сохранилась запись о том, что рассольник – «пирог с курицей, гречневой кашей, в начинку подливается рассол, яйца рубленые». Предшественником рассольника считается суп калья из курятины, рыбы и паюсной икры не только с солеными огурцами, но и с солеными лимонами.

## **Классический рассольник с перловкой**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Свиные ребра – 500 г  
Вода – 2. л  
Картофель – 2 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Перловая крупа – 100 г  
Соленые огурцы – 3–4 шт.  
Томатная паста – 4 ст. ложки  
Лавровый лист – 2 шт.  
Масло растительное – 3 ст. ложки  
Соль – по вкусу

Сметана – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Перловку хорошо промываем, заливаем холодной водой и оставляем на ночь.

2. Свиные ребрышки кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим на средний огонь. Когда бульон закипит, сливаем его, перекладываем мясо в чистую воду и снова доводим до кипения. Убавляем огонь до самого слабого и варим мясо около 40 минут.

3. Лук измельчаем, морковь натираем на терке, огурцы нарезаем соломкой. Пассеруем овощи в растительном масле на сковороде, добавляем огурцы и тушим на небольшом огне под крышкой в течение десяти минут.

4. В другой сковороде разогреваем томатную пасту, добавляем лавровый лист.

5. Когда бульон сварится, мясо вынимаем, отделяем от костей и нарезаем небольшими кусочками. Кладем в кипящий бульон промытую перловую крупу, доводим до кипения и варим 20 минут. Затем добавляем нарезанный кубиками картофель и готовим еще 20 минут.

6. В сковороду с зажаркой вливаем несколько столовых ложек бульона, перемешиваем, даем чуть закипеть и перекладываем всё в рассольник вместе с томатной пастой и кусочками мяса. Готовим еще пять минут.

7. Снимаем рассольник с огня и даем настояться в течение десяти минут.

8. Разливаем суп по тарелкам, добавляем сметану и зелень.

### **Рассольник «Московский»**

*Это факт!*

«Московский» – более изысканный вариант классического рассольника, вместо картофеля и моркови в нем используют белые корни – петрушки, сельдерея, репы. Еще одна особенность рассольника «Московский» – наличие среди ингредиентов шпината или щавеля. Также этот рассольник не подают со сметаной, его заправляют льезоном.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

*Для бульона:*

Курица (спинка + филе) – 400 г

Вода – 1 ½ л

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Сельдерей (корень) – 50 г

*Для рассольника:*

Сельдерей (корень) – 100 г

Репа (или корень петрушки) – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Лук-порей – 1 шт.

Растительное масло – 4 ст. ложки

Соленые огурцы – 100 г

Огуречный рассол – 100 мл

Шпинат (или щавель) – 50 г

Зелень – 50 г

Соль – по вкусу

Лавровый лист – 2 шт.

*Для льезона:*

Куриное яйцо – 1 шт.

Молоко – 100 мл

### *Как готовим*

1. Выкладываем в кастрюлю курицу, луковицу, крупно порезанную морковь, корень сельдерея, заливаем водой и доводим до

кипения. Снимаем пену, переключаем на минимальный огонь и варим бульон один час.

2. Нарезаем соломкой сельдерей, репу, лук-порей и репчатый лук. Соленые огурцы очищаем от кожицы и нарезаем ломтиками.

3. Коренья и лук пассеруем на растительном масле до легкой прозрачности. Огурцы тушим в небольшом количестве бульона.

4. Бульон процеживаем. Мелко нарезаем куриное филе и кладем обратно в кастрюлю.

5. Отправляем в бульон пассерованные коренья и варим 15 минут.

6. Добавляем припущенные огурцы, нарезанный шпинат, лавровый лист и варим пять минут. Снимаем суп с огня.

7. Отдельно кипятим рассол и добавляем его в рассольник. Пробуем суп на соль, если необходимо, досаливаем по вкусу.

8. В маленькой кастрюльке смешиваем венчиком яйцо с молоком и варим, помешивая, пока льезон не загустеет. Лучше это делать на водяной бане.

9. Подаем рассольник «Московский», добавив в тарелку ложку льезона и зелень.

### ***Совет под руку***

*Традиционно к рассольнику («Московский» подают теплые ватрушки с соленым творогом.*

### **Рассольник «Ленинградский»**

### ***Это факт!***

«Ленинградский» – упрощенный вариант рассольника «Московский». Его разработал в 1920-х годах технолог нарпита, кулинар Н. А. Курбатов. Он заменил белые коренья на картофель и морковь и добавил перловую крупу, что сделало суп достаточно сытным. Но основу – соленые огурцы и рассол – оставил неизменной. Рассольник стали готовить не на курином бульоне, а на бульоне из костей, а льезон заменили на сметану.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

*Для бульона:*

Говяжьи кости – 300 г

Вода– 1 ½ л

Лук-порей – 50 г

Морковь – 1 шт.

Репка (или корень петрушки) – 50 г

Репчатый лук – 1 шт.

*Для рассольника:*

Говяжьи почки – 400 г

Перловая крупа – 60 г

Репчатый лук – 1 шт.

Лук-порей – 40 г

Картофель – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Корень сельдерея (или петрушки) – по 30 г

Растительное масло – 4 ст. ложки

Соленые огурцы – 100 г

Соль – по вкусу

Огуречный рассол – 100 мл

Лавровый лист – 3 шт.

Сметана – по вкусу

Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Говяжьи почки заливаем водой на два-три часа, меняем воду каждый час. Промываем их, заливаем свежей водой и доводим до кипения. Сливаем воду, промываем под струей воды почки и кастрюлю. Заливаем почки кипятком и варим один час, добавив немного соли.

2. Выкладываем в кастрюлю кости, лук-порей, репу, луковицу, морковь, заливаем водой, доводим до кипения и варим полтора часа на медленном огне, снимаем пену. Бульон процеживаем.

3. Перловку промываем, заливаем кипятком, оставляем на полчаса, затем сливаем воду. Иногда крупу предварительно отваривают до полуготовности, тогда суп получается более прозрачным.

4. Нарезаем соломкой репчатый лук, лук-порей, морковь, корень сельдерея и соленые огурцы.

5. Обжариваем овощи на растительном масле десять минут, затем добавляем нарезанные огурцы, вливаем рассол и тушим всё десять минут.

6. В бульон добавляем перловую крупу и варим 15 минут.

7. Картофель нарезаем брусочками, отправляем в бульон с крупой и варим еще пять-семь минут.

8. Выкладываем тушеные овощи и доводим рассольник до кипения. Добавляем лавровый лист, соль и снимаем с огня.

9. При подаче в тарелки раскладываем нарезанные небольшими ломтиками почки, наливаем рассольник, добавляем сметану и зелень.

## Солянка

### *Это факт!*

Солянка – суп, имеющий множество рецептов. История его создания довольно туманна – считается, что он появился в России в XIX веке.

По одной из легенд, во времена Отечественной войны 1812 года русские солдаты нашли в одном из боевых лагерей казан с мясом, овощами и другими продуктами. В похлебку, которую они решили приготовить, положили всё, что оказалось под рукой, включая соленые огурцы, консервированные грибы, каперсы и лимоны.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 л

Говядина – 150 г

Говяжьи кости – 400 г

Телячьи сосиски – 400 г

Вареная ветчина – 400 г

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Консервированные помидоры – 500 г

Соленые/маринованные огурцы – 2–3 шт.

Каперсы – 60 г

Маслины – 12 шт.

Оливки – 12 шт.

Сливочное масло – 25 г

Лимон – 4 дольки

Сахар – 10 г

Лавровый лист – 2 шт.

Соль – по вкусу

Черный перец горошком – по вкусу

Петрушка – 10 г  
Сметана – 4 ст. ложки

### *Как готовим*

1. Морковь крупно нарезаем и вместе с половиной луковицы слегка обжариваем на сковороде.

2. Выкладываем овощи в кастрюлю, добавляем мясо и кости, наливаем воду и варим полтора часа, снимаем пену. Минут за пять до готовности бульона кладем лавровый лист и перец горошком.

3. Говядину вынимаем, срезаем с костей мясо. Бульон процеживаем.

4. Оставшийся репчатый лук мелко нарезаем. Консервированные помидоры пробиваем блендером.

5. В сотейнике с растопленным сливочным маслом пассеруем лук. Выкладываем к нему пюре из помидоров и тщательно перемешиваем. Томим на медленном огне 20 минут.

6. Нарезаем кубиками соленые или маринованные огурцы и отвариваем их в небольшой кастрюле не более 20 минут, чтобы они не были слишком жесткими.

7. Нарезаем кубиками ветчину, сосиски и вареное мясо.

8. Бульон доводим до кипения, кладем в него лук с томатным пюре. Когда суп закипит, добавляем мясо, сосиски, ветчину, огурцы, каперсы, а также соль и сахар. Готовим после закипания три-пять минут.

9. В тарелки с солянкой кладем маслины и оливки без косточек, дольки лимона. Сметану и зелень добавляем по вкусу.

## Сопа де педра

### *Это факт!*

Сопа де педра, или каменный суп, – португальский аналог русской каши из топора, только вместо топора в истории фигурирует камешек. По сложившейся традиции португальцы, когда готовят сопа де педра, обязательно кидают в кастрюлю камешек и отдают его почетному гостю.

### *Из чего готовим (на 6–8 порций)*

Свиные колбаски – 200 г  
Вода– 1 ½ л  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 3 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Свежие грибы – 30 г  
Картофель – 3 шт.  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Любисток – по вкусу  
Соль – 1 ч. ложка  
Паприка – 1 ч. ложка  
Молотый черный перец —. ч. ложки

### *Как готовим*

1. Нарезаем кружочками колбаски и морковь, небольшими кусочками – грибы и картофель, измельчаем чеснок и репчатый лук.
2. Выкладываем всё в кастрюлю, добавляем оливковое масло и жарим в течение 30 минут, помешивая.
3. Наливаем в кастрюлю воду, добавляем соль, перец и паприку.
4. Варим суп на среднем огне в течение 30 минут.

5. Уже в тарелку добавляем свежий любисток – он отлично сочетается с супами, сваренными на колбасе.

## Суп из айвы с нутом и бамией

### *Это факт!*

Бамия – это тропическое растение, богатое полезными веществами, в том числе аскорбиновой кислотой и витаминами. В семенах бамии содержится до 20 % масла, а в стручках много белков, углеводов, органических кислот, витаминов и минеральных солей. Главная проблема – правильно ее приготовить: от длительной тепловой обработки стручки теряют форму и дают слишком много жидкости, поэтому бамию предпочтительнее не тушить, а быстро жарить.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Куриное филе – 400 г  
Репчатый лук – 150 г  
Сладкий болгарский перец – 150 г  
Зеленая стручковая фасоль – 100 г  
Бамия – 100 г  
Нут – 300 г  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Оливковое масло – 100 мл  
Сливочное масло – 100 г  
Чеснок – 3–4 зубчика  
Томатная паста – 50 г  
Аджика – 100 г  
Куриный бульон – 2 л  
Айва – 500 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сушеная мята – по вкусу  
Тимьян – по вкусу

Свежая кинза (кориандр) – по вкусу

### *Как готовим*

1. Куриное филе нарезаем небольшими кусочками, лук – полукольцами, болгарский перец – соломкой.
2. В кастрюле обжариваем курицу до румяной корочки на смеси сливочного и оливкового масел и выкладываем на тарелку.
3. На этом же масле обжариваем лук, перец, измельченный чеснок и специи. Добавляем размороженные бамию и фасоль и жарим в течение пяти минут.
4. Отправляем в кастрюлю томатную пасту, аджику, немного муки. Всё тщательно перемешиваем, тушим на среднем огне.
5. Добавляем куриный бульон и доводим до кипения.
6. Айву нарезаем ломтиками. Выкладываем айву, нут, курицу и нарезанную зелень в кастрюлю. Солим, перчим и доводим до кипения. Варим на медленном огне 10–15 минут.
7. Снимаем с огня, настаиваем в течение пяти минут.

## Суп из хвостов

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Хвосты (бычьи или просто говяжьи) – 1 кг  
Топленое масло – 2 ст. ложки  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Пастернак – 1 шт.  
Перец чили (острый) – 1 шт.  
Венгерский перец (слабожгучий) – 1 шт.  
Букет гарни – 1 ст. ложка  
Шампанское (сухое, или брют) – 750 мл  
Репчатый лук – 1 шт.  
Лук-порей – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Петрушка – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Хвосты разделяем на сегменты примерно по 10 см каждый. Обжариваем на топленом масле (1 ст. ложка) до румяной корочки.
2. Отправляем хвосты в кастрюлю, заливаем холодной водой так, чтобы вода покрывала мясо. Доводим до кипения, снимаем пену, добавляем шампанское.
3. Кладем в кастрюлю половину моркови, нарезанный крупно стебель сельдерея, острый перец целиком, пастернак, букет гарни. Убавляем огонь до минимума, варим три часа. За час до окончания варки бульон солим.
4. Вторую половину моркови нарезаем кубиками, репчатый лук, лук-порей (только белую часть) и венгерский перец (убираем перегородки и семена) – полукольцами.

5. На сковороде на оставшемся топленом масле обжариваем лук в течение пяти минут, добавляем морковь и перец, перемешиваем и жарим три минуты. Вливаем половник бульона, немного солим, убавляем огонь и тушим зажарку до мягкости моркови.

6. Вынимаем из готового бульона шумовкой овощи и выбрасываем. Хвосты остужаем и отделяем мясо от костей, кости также выбрасываем.

7. Кладем мясо в бульон, доводим его до кипения, добавляем зажарку, варим еще пять минут. Снимаем суп с огня и даем настояться.

8. Когда суп остынет, убираем его в холодильник на ночь.

9. Вынимаем кастрюлю из холодильника, снимаем жир, кипятим суп и разливаем по тарелкам, украсив зеленью петрушки.

## Суп-пюре с яблоками и помидорами

### *Это факт!*

Русский посол в Италии летом 1780 года отправил Екатерине II вместе с партией фруктов помидоры – «для высочайшей пробы». В записке сановник указывал, что «итальянцы очень любят такой фрукт и называют его «помодоро», что означает «золотое яблоко». Императрице помидоры очень понравились, и она заказала их регулярную доставку. Интересно, что к тому времени помидоры уже примерно полвека культивировали в крестьянских хозяйствах на юге России. Неофициально.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 2 л  
Мясо – 500 г  
Помидоры – 3 шт.  
Яблоко – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Промываем мясо, заливаем холодной водой и доводим до кипения, снимаем пену. Солим и варим до готовности. Достаем мясо, бульон процеживаем. Мясо измельчаем в блендере.

2. Мелко режем морковь, репчатый лук и обжариваем на сливочном масле, добавив муку.

3. Выкладываем обжаренные овощи в бульон.
4. С помидоров снимаем кожицу, яблоки очищаем от кожуры и нарезаем их ломтиками.
5. Добавляем помидоры и яблоки в бульон с овощами и варим в течение 30 минут.
6. Измельчаем овощи в супе блендером, добавляем мясо, соль, перец, еще раз все взбиваем блендером, доводим до кипения, снимаем с огня. Суп-пюре готов.
7. Подаем, положив по желанию сметану и мелко нарезанную зелень.

## Супы из индейки

### *Это факт!*

Индейку одомашнили коренные народы Америки – индейцы. В 1519 году эта птица попала в Испанию, чуть позже – во Францию, Англию, Италию, а со временем стала известна во всей Европе. Целебные свойства бульона из индейки первым описал испанский миссионер Бернардино де Саагун.

## Классический суп из индейки

### *Из чего готовим (на 5 порций)*

Вода– 1 ½ л  
Индюшиные крылья – 600 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Красный лук (сладкий) – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Острый перец – ½ шт.  
Помидоры – 3 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Петрушка – 1 пучок  
Душистый перец горошком – 3–4 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Индюшиные крылья разрезаем на две-три части.

2. Морковь, репчатый лук и стебель сельдерея нарезаем на крупные куски.

3. В кастрюлю кладем индейку, овощи, душистый перец, наливаем воду, доводим до кипения, снимаем пену, уменьшаем огонь и варим в течение часа.

4. Красный лук нарезаем тонкими полукольцами, измельчаем острый перец и чеснок. Помидоры обдаем кипятком, снимаем кожицу и натираем их на терке.

5. На сковороде обжариваем на растительном масле лук, перец и чеснок две-три минуты, добавляем помидоры и тушим 15 минут.

6. Из бульона вынимаем крылья, отделяем мясо от костей, мелко нарезаем, кости выбрасываем. Бульон процеживаем.

7. Добавляем в суп овощную зажарку и мясо. Когда суп закипит, солим, добавляем мелко нарезанную зелень петрушки, варим две-три минуты.

## **Суп из индейки с черной чечевицей**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Черная чечевица – 100 г

Филе индейки – 300 г

Вода – 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> л

Картофель – 3 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Сладкий болгарский перец – 1 шт.

Сельдерей – 1 стебель

Лавровый лист – 1 шт.

Бasilik – ½ ч. ложки

Куркума – ½ ч. ложки

Розмарин – ½ ч. ложки

Растительное масло – 20 мл

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Индейку нарезаем небольшими кусочками.
2. Лук, сладкий перец и сельдерей нарезаем мелко, морковь и картофель – покрупнее.
3. Обжариваем мясо индейки на сковороде с растительным маслом в течение 15 минут.
4. Выкладываем лук и сельдерей, обжариваем две-три минуты, добавляем перец и морковь, вливаем полстакана воды и тушим всё четыре-пять минут, помешивая.
5. Чечевицу отправляем в кастрюлю с закипевшей водой. Туда же выкладываем жарку и картофель, добавляем специи, соль, перемешиваем. Варим суп в течение одного часа.

### **Суп из индейки с капустой**

#### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Мясо индейки – 300 г  
Вода– 1 ½ л  
Белокочанная капуста – 300 г  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Картофель – 1–2 шт.  
Сельдерей (корень) – 50 г  
Пастернак (корень) – 50 г  
Сухие травы – по вкусу  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Лавровый лист – 1 шт.  
Зелень петрушки – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюлю кладем мясо индейки, наливаем воду и в течение 50 минут готовим бульон, снимаем пену.

2. Пастернак и сельдерей нарезаем тонкой соломкой, морковь и картофель – крупными кубиками, лук и чеснок измельчаем.

3. На сковороде с оливковым маслом обжариваем пастернак, сельдерей, морковь и лук до мягкости моркови.

4. За десять минут до готовности добавляем в бульон чеснок и лавровый лист.

5. Вынимаем из готового бульона мясо и некрупно нарезаем.

6. В бульон выкладываем обжаренные овощи, мясо и сухие травы. Доводим всё до кипения и варим в течение пяти минут на слабом огне. Добавляем картофель вместе с нашинкованной капустой, солим, перчим и варим еще 15–20 минут.

7. Суп разливаем по тарелкам и посыпаем зеленью петрушки.

## **Томатный суп с индейкой**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 стакан

Филе индейки – 400 г

Томаты в собственном соку – 200 г

Помидоры – 400 г

Репчатый лук – 1 шт.

Сельдерей – 3 стебля

Растительное масло – 2 ст. ложки

Чеснок – 1–2 зубчика

Соль – по вкусу

Зелень – по вкусу

Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Помидоры обдаем кипятком, снимаем кожицу и натираем их на крупной терке. Смешиваем их с томатами в собственном соку.

2. Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелкими кусочками, филе индейки – небольшими кубиками.

3. В кастрюлю наливаем растительное масло и обжариваем филе индейки в течение пяти-шести минут, постоянно помешивая.

4. Отправляем в кастрюлю лук, сельдерей и чеснок, тушим всё три-пять минут. Добавляем помидоры и воду, солим. Варим суп еще десять минут.

5. Подаем с зеленью и сметаной.

## Супы с беконом

### *Это факт!*

Отметим, что сегодня наблюдается взрывной рост популярности бекона и блюд из него. Это явление даже получило специальное название – бекономания.

## Гороховый суп-пюре с беконом

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 ½ л  
Горох – 1 стакан  
Картофель – 3 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Бекон – 100 г  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Горох промываем, выкладываем в кастрюлю, заливаем водой, солим, перчим, доводим до кипения и варим на медленном огне.

2. Через час добавляем в кастрюлю некрупно нарезанный картофель.

3. Мелко нарезаем чеснок и лук, выкладываем на сковороду с растительным маслом и обжариваем до прозрачности лука.

4. Полоски бекона нарезаем небольшими кусочками, добавляем к луку и чесноку, обжариваем.

5. Когда картофель и горох сварятся, доводим их блендером до пюреобразного состояния. Добавляем бекон с чесноком и луком.
6. Готовый суп перемешиваем и даем немного настояться.

### *Совет под руку*

*Этот суп лучше съесть сразу, так как на следующий день он превратится в кашу и станет не очень привлекательным.*

## **Картофельный суп с беконом**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Мясной бульон – 1 ½ л  
Картофель – 3 шт.  
Бекон – 150 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Растительное масло – 20 мл  
Свежая зелень (любая) – 10–20 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Специи – по вкусу

### *Как готовим*

1. Ставим на огонь кастрюлю с 1 л бульона, кладем разрезанный на части картофель и варим его 15 минут.
2. Некрупно нарезаем лук, натираем на терке морковь.
3. Нарезаем бекон полосками среднего размера.
4. На сковороде с разогретым маслом обжариваем бекон.
5. Выкладываем к бекону морковь и лук, перемешиваем и обжариваем еще три-пять минут.

6. Зажарку с беконом отправляем в кастрюлю, где варится картофель.
7. Добавляем по вкусу соль, перец и любые специи.
8. Перед тем как снять суп с огня, выкладываем в него свежую зелень.
9. Даем супу настояться пять минут.

### *Совет под руку*

*Для большей сытности в суп можно добавить рис или вермишель.*

## **Крем-суп из лука-порей и картофеля с беконом**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Сливочное масло – 25 г  
Бекон – 7 ломтиков  
Репчатый лук – 1 шт.  
Лук-порей – 400 г  
Картофель – 3 шт.  
Овощной бульон – 1 ½ л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сливки 30 % – 150 мл

### *Как готовим*

1. В кастрюле растапливаем сливочное масло и обжариваем половину мелко нарезанных кусочков бекона и измельченный лук.
2. Добавляем тонко нарезанный лук-порей, мелко нарезанный картофель, перемешиваем.
3. Уменьшаем огонь до минимума, накрываем крышкой и готовим пять минут, периодически помешивая.

4. Вливаем овощной бульон и доводим его до кипения. Солим, перчим.
5. Варим на медленном огне 20 минут, до мягкости овощей.
6. Немного охлаждаем суп и доводим блендером до пюреобразного состояния.
7. Разогреваем сковороду и обжариваем оставшийся бекон, нарезанный тонкими полосками, до хрустящего состояния.
8. В суп добавляем прогретые, но не слишком горячие сливки.
9. Разливаем по тарелкам, выкладываем поджаренный бекон.

## **Томатный крем-суп с беконом**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Бекон – 4 шт.  
Сливочное масло – 15 г  
Чеснок – 4 зубчика  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Томатная паста – 3 ст. ложки  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Бульон – 1 л  
Тимьян – 2 стебля  
Лавровый лист – 1 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Сливки – ¼ стакана  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – по вкусу  
Зеленый лук – по вкусу

### *Как готовим*

1. Обжариваем бекон до золотистой корочки, 15 минут.

2. На другую сковороду со сливочным маслом выкладываем мелко нарезанные лук и чеснок, натертую на терке морковь. Обжариваем, помешивая, до мягкости, около десяти минут.

3. Добавляем томатную пасту и готовим еще три минуты.

4. Всыпаем муку и хорошо перемешиваем до получения однородной массы.

5. Перекладываем обжарку в кастрюлю, добавляем бульон, тимьян, лавровый лист и мелко нарезанные помидоры.

6. Доводим всё до кипения, уменьшаем огонь и готовим 30 минут.

7. Снимаем с огня, измельчаем блендером до пюреобразного состояния и вливаем сливки.

8. Доводим до кипения, приправляем солью и перцем.

9. Разливаем суп по тарелкам, добавляем ломтики бекона и сметану. Посыпаем зеленым луком.

## **Тыквенный крем-суп с имбирем и беконом**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Сливочное масло – 30 г

Репчатый лук – 3 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Имбирь – 10–15 г

Карри – 1 ч. ложки

Картофель – 2 шт.

Тыква – 1 кг

Вода – 1 л

Сливки 20 % – 200 мл

Бекон – 200 г

Гренки – по вкусу

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле растапливаем сливочное масло.
2. Кладем мелко порубленные лук и чеснок, натертый на мелкой терке имбирь, карри, нарезанный кубиками картофель. Всё обжариваем до прозрачности лука.
3. Добавляем нарезанную кубиками тыкву, заливаем водой и варим около 30 минут, до готовности тыквы.
4. Разогреваем сливки, но не кипятим.
5. Когда тыква и картофель будут готовы, сливаем половину бульона в отдельную емкость.
6. Оставшийся в кастрюле суп взбиваем блендером в пюре.
7. Добавляем горячие сливки и снова взбиваем. Густоту супа можно регулировать, используя слитый бульон.
8. Добавляем соль и перец по вкусу, перемешиваем.
9. На сковороде обжариваем мелко нарезанный бекон. Перекладываем в миску.
10. На той же сковороде, где готовили бекон, обжариваем гренки.
11. Разливаем крем-суп по тарелкам, выкладываем гренки и бекон.

## **Тинола**

### *Это факт!*

Тинола – филиппинский суп, который обычно подают как основное блюдо с белым рисом. Традиционно его готовят на курином или рыбном бульоне с дольками папайи и листьями перца чили, приправляя имбирем и рыбным соусом.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Растительное масло – 3 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Имбирь (корень) – 20 г  
Чеснок – 6 зубчиков  
Филе куриной грудки – 500 г  
Куриный бульон (или вода) – 1 л  
Кабачок – 2 шт.  
Свежие листья острого перца  
Рыбный соус нам-пла – 1 ст. ложка  
Соль –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Молотый черный перец –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки

### *Как готовим*

1. В кастрюле с растительным маслом обжариваем измельченные лук, имбирь и чеснок три минуты, пока лук не размягчится.
2. Добавляем кусочки курицы, бульон и готовим 10–15 минут, пока мясо не станет мягким.
3. Выкладываем в кастрюлю мелко нарезанные кабачки, листья острого перца, рыбный соус и соль с перцем. Варим, пока овощи не станут мягкими.

### ***Совет под руку***

*Соус нам-пла отличается соленым вкусом и сильным ароматом рыбы, который усиливается при термической обработке. Однако в готовой еде соус практически не ощущается, он лишь обогащает вкус блюда.*

## Турецкий свадебный суп

### *Это факт!*

Изначально сытный суп дююн чорбасы (diigim gorbasi) неизменно открывал свадебные пиры в турецких селах, сегодня же это популярное блюдо на каждый день, преимущественно в холодное время года.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Мясо (говядина/баранина/курица) – 200–250 г

Вода– 1 ½ л

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Яичный желток – 1 шт.

Пшеничная мука – 2 ст. ложки

Йогурт (сметана) – 2 ст. ложки

Лимон – ½ шт.

### *Как готовим*

1. Мясо отвариваем, охлаждаем и мелко разбираем руками на волокна. Именно разбираем руками, а не нарезаем ножом! Волокна должны быть тоненькие, длиной 1-114 см.

2. Процеженный мясной бульон вместе с кусочками мяса ставим на огонь и доводим до кипения. Солим, перчим по вкусу.

3. Пока бульон закипает, в миске готовим заправку: смешиваем венчиком яичный желток, муку, йогурт и сок лимона.

4. Тонкой струйкой вливаем в миску три-четыре половника кипящего бульона. Постоянно помешиваем венчиком заправку, чтобы она не свернулась.

5. Продолжая помешивать, вливаем теплую заправку тонкой струйкой в кипящий бульон. Не прекращаем мешать до закипания бульона. Убавляем огонь и варим еще две минуты, чтобы проварилась мука.

## **Фо бо**

### *Это факт!*

Фо – суп с лапшой, в который при подаче добавляют говядину или курятину, а иногда – кусочки жареной рыбы или рыбные шарики. Говяжий суп носит название «фо бо», куриный – «фо га», а рыбный – «фо ка».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Готовая говяжья вырезка – 400 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Рыбный соус – 1 ½ ст. ложки  
Анис (бадьян) – 1 шт.  
Палочка корицы – 1 шт.  
Молотый белый перец – ¼ ч. ложки  
Говяжий бульон – 1 ½ л  
Тонкая рисовая лапша – 300 г  
Лук-шалот – 3 шт.  
Мята – 15 г  
Ростки фасоли – 90 г  
Красный перец чили – 1 шт.  
Лимон – 1 шт.  
Белый лук – 1 шт.  
Вода – ½ л

### *Как готовим*

1. Говяжью вырезку заворачиваем в пищевую пленку и кладем в морозилку на 40 минут.
2. Репчатый лук, рыбный соус, анис, корицу, перец помещаем в кастрюлю, заливаем бульоном. Доводим до кипения, убавляем огонь и

варим на медленном огне 20 минут. Процеживаем.

3. Заливаем рисовую лапшу кипятком и аккуратно делим на пряди. Сливаем кипятком и промываем холодной водой.

4. Вынимаем мясо из морозилки и тонко нарезаем поперек волокон.

5. Тонко нарезаем белую луковицу и обжариваем до золотистого цвета.

6. Перец чили нарезаем мелко, лук-шалот – полукольцами.

7. Раскладываем по тарелкам лапшу и белый лук. Кладем мясо, мяту, нарезанные ростки фасоли, лук-шалот и чили. Наливаем горячий бульон, украшаем дольками лимона и подаем к столу.

## **Фюме**

### *Это факт!*

Фюме (фр. fumée) – это концентрированный мясной или рыбный бульон, уваренный до густоты желе и источающий сильный аромат. Его используют в качестве полуфабриката для приготовления супов и соусов. Готовый фюме можно разлить по небольшим формочкам и хранить в морозильной камере.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Говяжьи кости для бульона – 1 кг  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Черный перец горошком – 5 шт.  
Вода – 2 л  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюлю с толстым дном выкладываем хорошо промытые кости и крупно нарезанные овощи, добавляем перец. Наливаем холодную воду, доводим до кипения на среднем огне, убавляем огонь и варим без крышки в течение двух часов, снимаем пену.

2. Процеживаем бульон через сито, выложенное марлей. Кости и овощи выбрасываем. Ставим бульон на медленный огонь и выпариваем жидкость, не давая кипеть. Бульон должен увариться в пять раз.

3. Фюме солим, даем полностью остыть. Продукт готов к использованию.

## **Харчо**

### *Это факт!*

Харчо – одно из самых известных блюд грузинской кухни. «Суп харчо» («дзрохис хорци харшот») переводится как «суп из говядины» или «говяжье мясо для харчо», и в классический рецепт блюда входит исключительно говядина. Однако в современных рецептах используются и другие виды мяса.

## **Классическое харчо**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Говядина – 500 г  
Вода – 2 л  
Сельдерей (корень) – 50 г  
Помидоры – 900 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Грецкие орехи – 100 г  
Рис – 70 г  
Томатная паста -2 ч. ложки  
Острый перец – ½ шт.  
Чеснок – 5 зубчиков  
Лавровый лист – 1–2 шт.  
Хмели-сунели – 2 ст. ложки  
Петрушка – 1 пучок  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками, выкладываем в кастрюлю, наливаем воду и варим бульон, убираем пену. Солим по вкусу, добавляем нарезанный корень сельдерея и стебли петрушки (их можно связать кулинарной нитью). На слабом огне готовим один час.

2. Промытый холодной водой рис заливаем водой и отставляем в сторону.

3. Через 15 минут после начала готовки бульона убираем стебли петрушки.

4. Грецкие орехи измельчаем блендером.

5. Очищенные от кожицы помидоры нарезаем маленькими кусочками, лук – четвертинками.

6. Из половинки острого перца вычищаем семена. Нарезаем его тонкими полосками.

7. На сковороде с разогретым сливочным маслом обжариваем до золотистости лук. Выкладываем к нему помидоры. Держим под крышкой пять минут, добавляем острый перец, томатную пасту, черный перец, соль и тушим всё еще пять минут.

8. Из готового бульона достаем мясо, выкладываем его на сковороду к овощам, всё перемешиваем и готовим в течение пяти минут.

9. Отправляем заправку в бульон и доводим его до кипения.

10. Добавляем рис и варим на медленном огне 15 минут.

11. Листья петрушки измельчаем и перекладываем в небольшую емкость. Выдавливаем туда же чеснок и разминаем всё ложкой.

12. Добавляем в кастрюлю приправу хмели-сунели, лавровый лист, измельченные грецкие орехи и зелень с чесноком. Снимаем кастрюлю с огня и даем супу настояться 15 минут.

## **Острое харчо**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Баранина или говядина – 500 г

Рис – 50 г

Вода – 2 ½ л

Репчатый лук – 4 шт.

Растительное масло – 3 ст. ложки  
Соус ткемали – 1 стакан  
Чеснок – 4 зубчика  
Острый перец – 1 шт.  
Томатная паста – 3–4 ст. ложки  
Хмели-сунели – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мясо нарезаем кусочками, заливаем водой и варим на умеренном огне полтора часа, снимаем пену.
2. Через час после начала варки добавляем промытый рис.
3. Мелко нарезаем лук и отправляем в суп.
4. Чеснок пропускаем через пресс, острый перец очищаем от семян и нарезаем тонкими колечками.
5. На сковороду с растительным маслом выкладываем чеснок, острый перец, томатную пасту, соус ткемали, хмели-сунели и лавровый лист. Солим, перчим и готовим пять минут, помешивая.
6. За десять минут до конца варки мяса выкладываем в суп содержимое сковороды.
7. Снимаем суп с огня и настаиваем 15 минут. Перед подачей посыпаем зеленью.

### **Харчо из баранины**

#### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Баранина – 500 г  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Вода – 2 л  
Рис – 4 ст. ложки  
Репчатый лук – 2–3 шт.

Чеснок – 2–3 зубчика  
Помидоры – 4 шт.  
Лавровый лист – 4 шт.  
Кинза – 1 пучок  
Петрушка – 1 пучок  
Укроп – 1 пучок  
Бasilik – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Черный перец  
горошком – по вкусу

### *Как готовим*

1. Нарезаем мясо небольшими кусочками, ставим вариться на один час, убираем пену.

2. Очищенные от кожицы помидоры нарезаем кубиками, лук – полукольцами.

3. На сковороде с растительным маслом обжариваем лук до золотистого цвета. Добавляем две столовые ложки бульона и тушим пять минут. Выкладываем помидоры и готовим еще десять минут.

4. Через 45 минут после начала приготовления бульона отправляем в кастрюлю лук и помидоры. Когда бульон закипит, добавляем рис.

5. Доводим бульон до кипения и уменьшаем нагрев. Через две минуты добавляем лавровый лист, стебли базилика (их можно связать кулинарной нитью), перец горошком и соль. Варим пять минут. Вынимаем базилик.

6. Добавляем пропущенный через пресс чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, кинзы и базилика, варим еще две минуты.

7. Снимаем харчо с огня и даем настояться 20 минут.

### **Харчо с черносливом**

*Из чего готовим (на 6 порций)*

Мясо – 500 г  
Вода – 2 ½ л  
Репчатый лук – 2 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Рис – ⅓ стакана  
Чернослив – 100 г  
Чеснок – 10 зубчиков  
Томатная паста – 200 г  
Аджика – 1 ст. ложка  
Хмели-сунели – ½ ст. ложки  
Молотый черный перец – ½ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками, кладем в кастрюлю, заливаем водой и ставим вариться на полтора часа.
2. Лук нарезаем полукольцами, слегка обжариваем на растительном масле, добавляем к нему томатную пасту и готовим пять минут.
3. Чернослив нарезаем мелкими полосками.
4. Через час после начала варки мяса перекладываем в кастрюлю лук с томатной пастой, чернослив и промытый рис.
5. За 15 минут до готовности супа добавляем рубленый чеснок, аджику, хмели-сунели, соль и перец.
6. При подаче украшаем суп зеленью.

## **Черная кровяная похлебка**

### *Это факт!*

Блюда из свиной крови встречаются в кухнях многих народов. Первоначально ее употребляли в сыром виде. Обработать же свиную кровь термически придумали жители Спарты. Блюдо называлось «черная похлебка» (см. раздел «История с географией»).

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Свиные ножки – 2 шт.  
Свиное филе – 300 г  
Вода – 2 л  
Чечевица – 1 стакан  
Свиная кровь – 1 стакан  
Уксус – 1 ст. ложка  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 3–4 зубчика  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свиные ножки и филе варим два часа, снимаем пену.
2. Разбираем мясо, кости и жилы выбрасываем, бульон процеживаем. Мясо режем на кусочки и возвращаем в бульон.
3. Кладем в бульон чечевицу, солим и варим в течение часа.
4. На сковороде обжариваем мелко нарезанные лук, морковь, два зубчика чеснока. Когда овощи подрумянятся, выливаем на сковороду кровь, уксус и тушим всё, помешивая, до готовности моркови.

5. Перекладываем заправку в бульон. Варим пять минут. Добавляем пропущенный через пресс чеснок, солим, перчим. Готовим еще пять минут.

## **Шурпа из козлятины**

### *Это факт!*

Шурпа – знаменитое восточное блюдо, пришедшее к нам из кухни тюркских народов. Оно известно под разными названиями: сорпо, шурпа, шурбо, шулюм, чорпа, шорпо, сорпа, а в Молдавии и на Балканах готовят чорбу. Главными ингредиентами шурпы считаются картофель, баранина и зелень. Существует несколько вариантов подачи этого супа. Например, в тарелки выкладывают мясо, наливают бульон, добавив нарезанные свежие помидоры и лук. Овощи подают отдельно на большом блюде.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 3 л  
Козлятина – 1 кг  
Репчатый лук – 1 шт.  
Помидоры – 3–4 шт.  
Сладкий болгарский перец – 2 шт.  
Картофель – 6 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Чеснок – 5 зубчиков  
Зеленый лук – 1 пучок  
Зелень – по вкусу  
Лавровый лист – 2–3 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Козлятину тщательно моем, срезаем мякоть с костей и обжариваем на сковороде почти до готовности.

2. Кладем мясо в кастрюлю (или в казан, если он есть), добавляем луковицу, соль, перец, лавровый лист и заливаем водой. Доводим до кипения и варим два часа, снимаем пену.

3. Пока мясо варится, нарезаем овощи: картофель – крупными кубиками, болгарский перец – пластинками, помидоры – половинками, морковь – крупными брусочками. Зелень и зеленый лук измельчаем, чеснок нарезаем лепестками.

4. В готовый бульон отправляем морковь. Через десять минут добавляем картофель и болгарский перец, варим 20–25 минут. Затем выкладываем помидоры, чеснок и зелень и варим всё еще десять минут. Снимаем с огня.

5. Мясо и овощи выкладываем на порционные плоские тарелки. Бульон наливаем в пиалы. Едим с мягкими лепешками.

## **Щи**

### *Это факт!*

Щи – это суп с характерным кисловатым вкусом. Обычно их «кислят» капустой, яблоками или щавелем. Загустить их можно мукой или картофелем, а вот забелить – только сметаной! Щи могут быть как пустыми, то есть на воде, так и на мясе.

Щи – основное горячее блюдо русской кухни уже долгое время. По-видимому, прообраз современных щей появился не ранее IX века, когда крестьяне стали выращивать капусту. С тех пор, как писал знаток русской кухни В. В. Похлебкин, «неистребимый ничем аромат щей – «щаной дух» – всегда стоял в русской избе».

Важное значение щей подтверждают многочисленные русские пословицы и поговорки: «Щи да каша – пища наша», «Где щи, там и нас ищи», «Тех же щей да погуще влей», «Это тебе не лаптем щи хлебать», «Поучи жену щи варить» и др.

## **Баварские щи**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Свиные ребра – 150 г  
Вода – 1 л  
Квашеная капуста – 150 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Томатная паста – 20 г  
Картофель – 2 шт.  
Ветчина – 50 г  
Сырокопченая колбаса – 25 г  
Пиво – 10 мл  
Растительное масло – 10 мл  
Сахар – ½ ч. ложки

Соль – по вкусу  
Специи – по вкусу

### ***Как готовим***

1. Варим бульон из свиных ребер на медленном огне в течение двух часов.

2. Квашеную капусту выкладываем на противень, накрываем пергаментной бумагой, сверху – фольгой и ставим в разогретую до 160 градусов духовку на один час.

3. Мелко нарезанный лук обжариваем на растительном масле до готовности, добавляем томатную пасту и пассеруем три-пять минут.

4. Очищенный картофель целиком кладем в кипящий бульон, отвариваем до готовности, достаем из бульона и разминаем вилкой.

5. Ветчину и колбасу нарезаем соломкой и обжариваем на сковороде.

6. Перекладываем ингредиенты в бульон: сначала капусту, затем лук с томатной пастой и обжаренную ветчину с колбасой. Добавляем размятый картофель и доводим суп до кипения.

7. Приправляем суп сахаром, солью и специями, вливаем пиво. Доводим суп еще раз до кипения и снимаем с огня. Даем настояться в течение десяти минут.

### **Капустные щи**

#### ***Из чего готовим (на 10 порций)***

Мясо – 700 г  
Вода – 3 л  
Белокочанная капуста – 400 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Картофель – 4 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Чеснок – 4 зубчика

Лавровый лист – 2 шт.  
Соль – ½ ч. ложки  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Зелень (укроп, петрушка) – 100 г  
Сметана – по вкусу

### ***Как готовим***

1. Мясо кладем в кастрюлю, добавляем одну луковицу, заливаем водой и ставим на огонь. После закипания огонь убавляем и варим мясо до мягкости.

2. Мясо достаем и остужаем. Бульон процеживаем и снова ставим на огонь.

3. Капусту шинкуем, луковицу и морковь нарезаем небольшими кубиками. В капустные щи можно добавить другие овощи, чтобы вкус был более насыщенным.

4. Капусту выкладываем в бульон и варим на медленном огне.

5. На сковороде с растительным маслом обжариваем овощи до мягкости. Добавляем к ним мелко нарезанные помидоры без кожицы и измельченный чеснок. Готовим две-три минуты.

6. Картофель нарезаем небольшими кубиками и выкладываем вместе с овощами в кастрюлю. Мясо нарезаем небольшими кусочками и добавляем в кастрюлю вместе с лавровым листом. Солим. Готовим на среднем огне до мягкости картофеля.

7. Подаем щи, украсив измельченной зеленью. Сметана – по вкусу.

### **Куриные щи**

#### ***Из чего готовим (на 6 порций)***

Куриные окорочка – 2 шт.  
Вода – 2 л  
Картофель – 5 шт.  
Белокочанная капуста – 300 г  
Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.  
Помидоры – 1 шт.  
Зеленый горошек – по вкусу  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Растительное масло – по вкусу  
Лавровый лист – 1–2 шт.  
Соль – по вкусу  
Черный перец горошком – по вкусу  
Зелень – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Куриные окорочка кладем в кастрюлю, наливаем воду и доводим до кипения. Уменьшаем огонь, солим и варим до готовности.

2. Достаем курицу из бульона, мясо отделяем от кожи и костей и нарезаем.

3. Добавляем в бульон нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, измельченный помидор без кожицы, зеленый горошек и варим 15 минут.

4. Репчатый лук и болгарский перец нарезаем кубиками, морковь натираем на терке.

5. Обжариваем овощи на сковороде с растительным маслом в течение пяти-семи минут, до готовности.

6. Выкладываем овощи и кусочки курицы в кастрюлю и варим в течение десяти минут.

7. За пять минут до готовности супа добавляем лавровый лист и перец горошком.

8. Щи разливаем по тарелкам, украшаем зеленью, подаем со сметаной.

### **Суточные щи из квашеной капусты**

*Это факт!*

В истории щей много всего интересного. Известно, что в России почту развозили казенные ямщики. По закону стационарный смотритель обязан был предоставить таким ямщикам в любое время дня и ночи две вещи: свежих лошадей и кипяток. Для этого постоянно грели большие самовары. А кормить было необязательно. Поэтому ямщики загодя у себя дома готовили капустный привар, то есть томленную в печке квашеную капусту. Положенным кипятком они заливали привар, нагревали его и получали щи.

### *Из чего готовим (на 10 порций)*

Говяжий бульон – 2 ½ л  
Отварная говядина – 500 г  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Квашеная капуста – 800–900 г  
Капустный рассол – 1 стакан  
Растительное масло – 6–7 ст. ложек  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Чеснок – 3–4 зубчика  
Лавровый лист – 2–3 шт.  
Укроп – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Квашеную капусту тушим на растительном масле (4–5 ст. ложек) до мягкости.
2. Репчатый лук измельчаем, морковь натираем на терке.
3. Делаем мучную заправку. На сковороду с растительным маслом высыпаем муку. На медленном огне обжариваем ее до кремового цвета. Постоянно перемешиваем, чтобы заправка не подгорела.
4. В бульон кладем лук и морковь, готовим 10–15 минут. Вливаем капустный рассол, добавляем тушеную квашеную капусту.

5. Выкладываем в суп очень аккуратно, чтобы не было комочков, мучную заправку, лавровый лист, а также мелко порубленные укроп и чеснок. Если нужно, солим.

6. Варим суп три-пять минут и снимаем с огня. Укутываем кастрюлю и оставляем на четыре часа. Затем на сутки убираем в холодильник.

7. Подаем со сметаной, черным ржаным хлебом.

## **Ячменный суп с ребрышками**

### *Это факт!*

Если у вас есть предубеждение против перловки, называйте ее ячменем (это же чистая правда). Суп из ячменной крупы получается очень сытным, наваристым и вкусным.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Говяжьи ребрышки – 8 шт.  
Сушеные грибы – 6 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Ячменная крупа – 250 г  
Морковь – 3 шт.  
Сельдерей – 3 стебля  
Куриный бульон – 3 л  
Белые грибы (свежие) – 450 г  
Чеснок – 2 зубчика  
Лавровый лист – 2 шт.  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Заливаем сушеные белые грибы горячей водой на 20 минут, сливаем воду и мелко их нарезаем.
2. Ребрышки обмазываем солью и перцем. В кастрюле на разогретом оливковом масле обжариваем ребрышки – с каждой стороны по четыре минуты.
3. Вынимаем ребрышки и кладем в кастрюлю тонко нарезанные белые грибы.

4. Нарезаем морковь и стебли сельдерея небольшими кубиками и добавляем в кастрюлю.

5. Когда овощи станут мягкими, вливаем бульон, добавляем ребрышки, ячменную крупу, сухие грибы и лавровый лист. Доводим всё до кипения и готовим два часа. В конце варки добавляем измельченный чеснок, солим, перчим.

## **Овощные супы**

*Сначала на стол ставили большую чашку жирных щей с ржаными сухарями в них, но без мяса...*

*А. М. Горький «Фома Гордеев»*

## **Аквакотта**

### *Это факт!*

Аквакотта (итал. *acquacotta* – «отварная вода») – овощной суп из итальянской области Тоскана. Его придумали как средство сделать черствый хлеб съедобным. Суп не имеет классического рецепта. Летом в нем много свежих трав, он более легкий и жидкий, а зимой из-за обилия овощей более густой и сытный.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Белый хлеб (черствый) – 2 ломтика

Картофель – 2–3 шт.

Помидор – 1 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Сельдерей – 2–3 стебля

Оливковое масло – 2 ст. ложки

Соль – ½ ч. ложки

Вода – ½ л

Красный горький перец – ½ шт.

### *Как готовим*

1. Морковь и картофель нарезаем средними кубиками, выкладываем в кастрюлю и заливаем горячей водой. Варим 15 минут.

2. Лук нарезаем полукольцами, помидор – ломтиками. Отправляем их в кастрюлю и варим две-три минуты.

3. Выкладываем нарезанный сельдерей. Солим, перчим, добавляем пропущенный через пресс чеснок. Варим пять минут.

4. Ломтики черствого хлеба выкладываем на дно глубокой тарелки, поливаем оливковым маслом и заливаем горячим супом.

***Совет под руку***

*При подаче можно дополнить блюдо сметаной, майонезом или чесночным соусом.*

## **Аквакотта с мангольдом**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Белый хлеб – 8 ломтиков  
Картофель – 3 шт.  
Цветная капуста – 100 г  
Брокколи – 100 г  
Цикорий – 2 ст. ложки  
Мангольд – 100 г  
Перец чили – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Томатная паста – 3 ст. ложки  
Оливковое масло – 4 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Вода – 2 л

### *Как готовим*

1. В небольшую кастрюлю наливаем один стакан горячей воды. Всыпаем мелко порубленный свежий или сушеный цикорий и варим на самом слабом огне десять минут. Вынимаем его шумовкой.
2. В кастрюлю заливаем оставшуюся воду, добавляем томатную пасту, пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанные луковицу и перец чили, солим. Доводим всё до кипения.
3. Выкладываем в кастрюлю нарезанные листья мангольда, через пять минут – отваренный цикорий.
4. Режем крупными кусками картофель и выкладываем в суп, готовим десять минут.
5. Добавляем капусту, разделенную на мелкие соцветия, варим еще 15 минут.

6. В тарелки выкладываем по два ломтика черствого хлеба. Поливаем их оливковым маслом и разливаем суп.

***Совет под руку***

*Мангольд (разновидность листовой свеклы) можно заменить листьями шпината.*

## **Арахисовый суп**

### *Это факт!*

Арахисовый суп – традиционное американское блюдо. Он очень густой, питательный и ароматный. «Надоело дарить любимым цветы и конфеты? Подарите им арахис» (американская шутка).

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 3–4 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Имбирь – 10–15 г  
Вода – 1 ½ л  
Арахисовая паста – 2 ст. ложки  
Соевый соус – 4 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Лавровый лист – 1 шт.

### *Как готовим*

1. В кастрюле с толстым дном обжариваем измельченные имбирь и чеснок две-три минуты, пока не раскроется аромат.
2. Добавляем лук, нарезанный полукольцами, и морковь – кружочками. Обжариваем овощи до мягкости.
3. Наливаем в кастрюлю воду, выкладываем нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, солим, перчим. Доводим суп до кипения, убавляем огонь и варим 30 минут.
4. Арахисовую пасту перемешиваем с соевым соусом до получения однородной консистенции.

5. Вливаем, помешивая, смесь в суп.
6. Варим еще две-три минуты и снимаем суп с огня.

## **Арахисовый суп по-боливийски**

### *Это факт!*

Sopa de mani родом из Кочабамбы, Боливия. Именно его подавали к столу наркомагната Алехандро Сосы в культовом фильме «Лицо со шрамом» режиссера Брайана Де Пальмы с Аль Пачино в главной роли.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Овощной бульон – 1 ½ л  
Арахис (нежареный) – 250 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 4 стебля  
Красный сладкий перец – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Картофель – 2 шт.  
Вермишель – 100 г  
Оливковое масло – 1 стакан  
Орегано – ½ ч. ложки  
Куркума – ½ ч. ложки  
Кумин (зира) – ½ ч. ложки  
Листья петрушки – 100 г

### *Как готовим*

1. Арахис очищаем – он должен быть белым. Замачиваем орехи в теплой воде на 30–40 минут.
2. Готовим на небольшом количестве масла за жарку из нарезанных лука, моркови, сельдерея, красного перца и чеснока. Добавляем орегано, куркуму и кумин.

3. Выкладываем зажарку в кастрюлю с бульоном и варим 40 минут.

4. В миксер вливаем немного бульона, добавляем очищенный арахис и измельчаем его до однородной консистенции. Выкладываем массу в кипящий суп.

5. Режем картофель брусочками и замачиваем в воде на 30 минут, чтобы избавиться от крахмала. Жарим его во фритюре.

6. Выкладываем картофель на бумажные полотенца, чтобы убрать излишки масла.

7. Обжариваем вермишель до золотистого цвета в оставшемся фритюре.

8. Выкладываем вермишель в суп и варим до ее готовности.

9. В тарелки добавляем жареный картофель и мелко порубленную петрушку.

## **Асорда**

### *Это факт!*

Асорда – суп с острова Мадейра. Португальцы называют его «великим супом из ничего». Он и есть «из ничего» – несколько зубчиков чеснока, пучок южных трав, немного оливкового масла.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Куриные яйца – 6 шт.  
Чеснок – 8 зубчиков  
Кинза – 1 пучок  
Черствый деревенский хлеб на закваске – 6 ломтиков  
Оливковое масло – 60 г  
Вода – 1 ½ л  
Молотый черный перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В миску выкладываем измельченный чеснок, мелко порубленные листья кинзы, оливковое масло, солим, перчим, разминаем ступкой.

2. В кастрюле на сильном огне доводим воду до кипения, добавляем соль. Уменьшаем нагрев до среднего.

3. Берем шесть тарелок для супа. На дно каждой кладем кусок хлеба.

4. Готовим яйца пашот. Для этого закручиваем в кастрюле с помощью ложки слабо кипящую воду и в образовавшуюся воронку разбиваем яйцо. Через три минуты вынимаем его шумовкой и аккуратно перекладываем в тарелку поверх хлеба. Аналогично варим и раскладываем остальные яйца.

5. Пасту из кинзы и чеснока перекладываем в воду, оставшуюся от приготовления яиц пашот, и хорошо перемешиваем.

6. Разливаем суп по тарелкам с хлебом и яйцами пашот.

## **Борщи**

### *Это факт!*

Борщ на овощном бульоне по вкусу ничуть не уступает своему мясному собрату. Чтобы борщ без мяса был наваристым и густым, в него добавляют грибы, фасоль, чернослив. Рецепты борща на мясном бульоне см. в разделе «Мясные супы».

## **Зеленый борщ**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Картофель – 3 шт.  
Овощной бульон или вода – 2 ½ л  
Опята (можно замороженные) – 400 г  
Свекла – 2 шт.  
Шпинат – 250 г  
Щавель – 150 г  
Морковь – 1 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Розмарин – 1 веточка  
Чеснок – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Черный перец горошком – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свеклу натираем на крупной терке, морковь нарезаем соломкой, картофель – кубиками. Твердые стебли щавеля очень мелко нарезаем или измельчаем в блендере с небольшим количеством воды.

2. В сотейнике разогреваем часть масла и обжариваем свеклу вместе с веточкой розмарина в течение пяти минут. Вливаем 100–150 мл воды и тушим свеклу под крышкой на медленном огне 15 минут, розмарин удаляем.

3. Морковь пассеруем на оставшемся масле. Нарезаем листья шпината и щавеля.

4. В кипящую воду кладем картофель и морковь, доводим до кипения, добавляем измельченные грибы и готовим 20 минут.

5. Выкладываем тушеную свеклу, нарезанные листья шпината и щавеля, стебли щавеля. Добавляем лавровый лист, соль, молотый перец и перец горошком, доводим борщ до кипения и готовим на медленном огне пять-шесть минут.

6. Снимаем кастрюлю с огня, добавляем измельченный чеснок и настаиваем 15 минут.

7. Подаем борщ со сметаной.

## **Красный борщ с вишней**

*Из чего готовим (на 4 порции)*

Картофель – 3 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Белокочанная капуста – 450 г

Овощной бульон или вода – 2 ½ л

Свекла – 2 шт.

Сельдерей (корень) – 50 г

Морковь – 1 шт.

Грецкие орехи – 12–15 шт.

Вишня (можно замороженную) – 20–30 шт.

Томатная паста – 2 ст. ложки

Растительное масло – 3 ст. ложки

Лавровый лист – 1 шт.

Сахар – по вкусу

Чеснок – 2 шт.  
Уксус – 1 ч. ложка  
Соль – по вкусу  
Черный перец горошком – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук нарезаем полукольцами, свеклу, морковь и корень сельдерея – тонкой соломкой. Измельчаем грецкие орехи.

2. На сковороду с растительным маслом выкладываем лук и обжариваем до золотистого цвета. Добавляем свеклу, морковь, сельдерея, уксус и пассеруем овощи на слабом огне, прикрыв крышкой, в течение десяти минут.

3. Отправляем к овощам орехи, всё хорошо перемешиваем. Выкладываем вишню без косточек, перемешиваем и добавляем томатную пасту. Тушим под крышкой десять минут, снимаем с огня.

4. Нарезаем картофель кубиками, тонко шинкуем капусту.

5. Выкладываем картофель в кипящую воду и варим в течение десяти минут, затем добавляем капусту и варим еще десять минут.

6. Выкладываем в кастрюлю заправку, добавляем лавровый лист, соль, сахар, перец горошком, варим еще две-три минуты.

7. Снимаем борщ с огня, добавляем измельченный чеснок, даем настояться 15 минут.

8. Подаем борщ со сметаной.

## **Гармуджа по-вегански**

### *Это факт!*

Вариант супа гармуджа, приготовленного на мясе, см. в разделе «Мясные супы».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Сельдерей – 1 стебель  
Зеленый болгарский перец – 1 шт.  
Зеленый горошек – 200 г  
Спаржа – 200 г  
Белая фасоль – 200 г  
Листья шпината – 80 г  
Соевое мясо – 80 г  
Овощной бульон или вода – 600–800 мл  
Асафетида – ½ ч. ложки  
Черный молотый перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разогреваем бульон или воду до кипения.
2. Сельдерей, очищенный от семян зеленый перец, спаржу и шпинат мелко нарезаем.
3. В керамическую кастрюлю выкладываем все ингредиенты, вливаем бульон, солим, перчим.
4. Ставим кастрюлю в духовку, разогретую до 200 градусов.
5. Готовим 40–50 минут. Выключаем нагрев и даем настояться.

## Калду верде

### *Это факт!*

Калду верде (порт, caldo verde) – самый популярный португальский суп. Говорят, что его не способна испортить даже кошка, – настолько суп прост в приготовлении.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода– 1 ½ л  
Картофель – ½ кг  
Морковь – 1 шт.  
Лук-порей – 1 шт.  
Сельдерей – ½ корня  
Чеснок – 2–3 зубчика  
Савойская капуста – 350 г  
Сырокопченая свиная колбаса – 150 г  
Паприка – ¼ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Перец – по вкусу  
Оливковое масло – 30–50 мл

### *Как готовим*

1. Чеснок, лук, морковь, сельдерей и картофель нарезаем кубиками и слегка обжариваем в кастрюле на оливковом масле. Солим, перчим.
2. Добавляем нарезанную кружочками колбасу, паприку, заливаем водой, варим 20 минут.
3. Вынимаем кусочки колбасы на тарелку, разминаем овощи в супе вилкой в пюре.

4. Скручиваем листья капусты поплотнее и нарезаем тонкими полосками. Добавляем их к овощному отвару. Готовим еще пять-семь минут.

5. Разливаем суп по тарелкам, добавляем в каждую понемногу оливкового масла, кладем по несколько кусочков колбасы.

## Корн-чаудер

### *Это факт!*

Корн-чаудер (англ, corn chowder) – американская кукурузная похлебка. Рецепт чаудера был завезен в США иммигрантами из Англии и Франции более 250 лет назад. Его название происходит от французского слова *chaudiere*, что означает «котел». Изначально чаудером называлась густая похлебка, которую рыбаки готовили из рыбы, не проданной за день. Впоследствии рыба из рецепта исчезла.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Кукуруза  
(можно консервированную) – 150 г  
Бекон – 25 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Сливочное масло – 20 г  
Картофель – 1 шт.  
Вода – 600 мл  
Сливки 30 % – 100 мл  
Картофельный крахмал – 1 ч. ложка  
Сыр твердый – 130 г  
Петрушка – 1 веточка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук нарезаем кубиками, измельчаем чеснок. Бекон нарезаем тонкими полосками.

2. В сотейнике растапливаем сливочное масло и выкладываем бекон. Обжариваем бекон три-четыре минуты. Добавляем в сотейник лук и чеснок, жарим всё еще три-четыре минуты.

3. Выкладываем в сотейник нарезанный мелкими кубиками картофель. Вливаем воду. Готовим суп 15 минут, до мягкости картофеля.

4. Добавляем кукурузу (если использовать консервированную кукурузу, то нужно слить из банки всю жидкость). Вливаем сливки, солим, перчим.

5. Натираем сыр на средней терке. Выкладываем в сыр крахмал и хорошо перемешиваем.

6. Добавляем понемногу сыр с крахмалом в суп и помешиваем ложкой, чтобы сыр расплавился. Суп должен прогреваться, но не кипеть.

7. Как только сыр расплавится, снимаем суп с огня.

## **Крем-нинон**

### *Это факт!*

Это кремовый вариант классического французского супа с зеленым горошком.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Зеленый горошек – 1 банка  
Сливки 30 % – 300 мл  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Белое сухое вино – 14 стакана  
Лук-шалот – 40 г  
Овощной бульон – 300 мл  
Белый перец – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Обжариваем лук-шалот на сливочном масле в большой сковороде, пока он не станет мягким (но он не должен подрумяниться).
2. Вливаем вино и варим, пока объем не уменьшится примерно на треть.
3. Добавляем овощной бульон и горошек и тушим три минуты.
4. Вливаем сливки, тушим еще две минуты, а затем всё взбиваем блендером до однородной консистенции.
5. Заправляем суп солью и белым перцем.
6. Непосредственно перед подачей еще раз взбиваем поверхность супа блендером до образования пены.

### *Совет под руку*

*Чтобы придать подаче элегантности, наливаем в каждую тарелку немного шампанского.*

## Крем-суп из спаржи

### *Это факт!*

Считается, что спаржа была известна еще три тысячи лет до нашей эры. Древние греки тоже ели дикий аспарагус, но именно римляне впервые начали выращивать это растение более двух тысяч лет назад.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Картофель – 300 г  
Зеленая спаржа – 800 г  
Лук-шалот – 1 шт.  
Овощной бульон – 800 мл  
Белое сухое вино – 150 мл  
Сливки 20 % – 150 мл  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Более грубую нижнюю часть стебля спаржи нарезаем кружочками, верхнюю часть (около 2 см) откладываем в сторону, она потребуется для украшения супа.

2. Разрезаем спаржу на небольшие кусочки. Верхушки стеблей (около 2 см) выкладываем в кипящую подсоленную воду, отвариваем в течение двух-трех минут, достаем из воды и откладываем в сторону – они потребуются для украшения супа.

3. Картофель и лук-шалот нарезаем небольшими кубиками. На сковороде с оливковым маслом обжариваем лук до прозрачности. Добавляем картофель и спаржу. Обжариваем всё на среднем огне, помешивая, семь-восемь минут.

4. Вливаем вино и даем ему выпариться. Добавляем овощной бульон, солим, варим на среднем огне около 20 минут.

5. Готовые овощи измельчаем блендером до кремообразного состояния.

6. Переливаем суп-пюре в кастрюлю, добавляем сливки, перемешиваем и прогреваем.

7. Подаем, украсив суп верхушками спаржи.

## **Крем-суп со сливками**

### *Это факт!*

Суп-пюре, в котором ингредиенты протерты до однородной консистенции, сначала появился во Франции, а затем широко распространился в Англии и других европейских странах. Это блюдо считалось настоящим «лекарством» от усталости и физического истощения. Первоначально супы-пюре готовились на овощных отварах.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Картофель – 5 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Вода – 1 л  
Соль – по вкусу  
Сливки 20 % – 200 мл

### *Как готовим*

1. Морковь, лук и картофель чистим, нарезаем и, залив водой, ставим на огонь.
2. С момента закипания варим на маленьком огне в течение часа, чтобы овощи хорошо разварились. В конце варки солим по вкусу.
3. Суп взбиваем блендером. Добавляем в него сливки и доводим до кипения.
4. По желанию подаем суп с рубленой зеленью и гренками или сухариками.

## Луковый суп

### *Это факт!*

Луковый суп – икона французской кулинарии. Существует легенда, что луковый суп впервые приготовил Людовик XV Однажды поздно ночью король Франции захотел есть и не обнаружил в своем охотничьем домике ничего, кроме лука, небольшого количества масла и шампанского. Он смешал эти продукты и поставил их на огонь. Так получился французский луковый суп.

### *Из чего готовим (на 6–8 порций)*

Вода – 2 ½ л  
Говядина – 1½ кг  
Репчатый лук – 1½ кг  
Морковь – 2 шт.  
Сельдерей (корень) – 100 г  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Белое сухое вино – 150 мл  
Французский багет – 1 шт.  
Сыр эдам или гауда – 100 г  
Сливочное масло – 70 г  
Сахар – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Морковь и две луковицы разрезаем пополам и запекаем вместе с мясом в разогретой до 200 градусов духовке в течение 40 минут.
2. Перекладываем всё в кастрюлю. Добавляем мелко нарезанный сельдерей, 1 ст. ложку соли и вливаем воду. Варим бульон на

медленном огне четыре-пять часов, при необходимости добавляя воду, снимаем пену.

3. Готовый бульон процеживаем.

4. Оставшийся лук нарезаем полукольцами. В большой кастрюле с толстым дном растапливаем сливочное масло и готовим лук на среднем огне под крышкой в течение 15 минут.

5. Добавляем по щепотке соли и сахара и готовим без крышки 30–40 минут, помешивая.

6. Добавляем в кастрюлю муку и вино, тушим пять минут. Вливаем бульон, солим и варим на слабом огне, неплотно прикрыв крышку, 40 минут.

7. Нарезаем багет ломтиками. Наливаем суп в порционные горшочки, сверху выкладываем хлеб, посыпаем его тертым сыром. Ставим горшочки в очень горячую духовку. Подаем, как только сыр образует на хлебе корочку.

## Луковый суп с красным вином

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Репчатый лук – 5 шт.  
Сливочное масло – 50 г  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Чеснок – 5 зубчиков  
Красное сухое вино – ½ л  
Овощной бульон – 1 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Тимьян – 2 веточки  
Петрушка – 40 г  
Гренки – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разогреваем сливочное и растительное масло в сотейнике, выкладываем в него нарезанный тонкими полукольцами лук, тимьян, солим, перчим, добавляем чеснок. Накрываем крышкой и готовим на медленном огне 15–20 минут, помешивая.

2. Вливаем вино, усиливаем огонь и даем вину выкипеть, убираем веточки тимьяна.

3. Добавляем бульон, даем ему закипеть. Варим на слабом огне 45–60 минут, не накрывая крышкой.

4. Проверяем суп на вкус, при необходимости приправляем специями.

5. Подаем, выложив в тарелки гренки и посыпав их петрушкой.

## **Маш из бобов с мятой**

### *Это факт!*

Аккуратные бобы, лопающиеся во рту, как большие зеленые икринки, в Средней Азии называют горохом маш, в остальной Азии – мунг, а в Европе – зеленой соей. Маш происходит из Индии. Он относится к особому виду растений рода *Vigna* семейства бобовых.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 3 л  
Репчатый лук – 100 г  
Помидоры – 300 г  
Морковь – 200 г  
Маш – 300 г  
Растительное масло – 50 мл  
Петрушка – 50 г  
Чеснок – 6 зубчиков  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Свежая мята – 50 г

### *Как готовим*

1. Мелко нарезаем морковь и лук и обжариваем в кастрюле на растительном масле.
2. Очищенные от кожицы помидоры мелко рубим и обжариваем две минуты вместе с луком и морковью.
3. В кастрюлю с обжаренными овощами вливаем воду, доводим ее до кипения и засыпаем бобы маш. Варим 30 минут.

4. Солим, перчим, снимаем с огня. Добавляем мелко нарезанные чеснок и петрушку.

5. Разливаем суп по тарелкам, в каждую добавляем мелко нарезанную мяту.

## Минестроне

### *Это факт!*

В современном итальянском языке есть три названия, соответствующих слову «суп»: zuppa – томатный или рыбный суп, minestra – сытный суп, первое блюдо, а также «сухой» суп из макарон и minestrone – очень густой суп или рагу. Последнее название сегодня ассоциируется уже с конкретным блюдом.

Для приготовления минестроне достаточно мелко нарезать овощи. А пармезан добавит ему завершающую пикантную нотку, которая сбалансирует вкус блюда.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Морковь – 1 шт.  
Кабачок – 1 шт.  
Картофель – 4 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Овощной бульон или вода – 2 л  
Растительное масло – 50 мл  
Макароны (ракушки, спирали) – 50 г  
Соль – по вкусу  
Специи – по вкусу  
Пармезан – 100 г

### *Как готовим*

1. Нарезаем морковь, кабачок, картофель, помидоры мелкими кубиками.

2. В кастрюле на растительном масле обжариваем измельченный репчатый лук, добавляем овощи. Тушим их семь минут. Заливаем

водой и варим до готовности овощей.

3. В конце варки всыпаем в суп макароны. Солим, перчим, добавляем специи.

4. Снимаем суп с огня и настаиваем десять минут.

5. При подаче в каждую тарелку добавляем натертый пармезан.

## Огуречный суп «Аббатство Даунтон»

### *Это факт!*

«Аббатство Даунтон» – британский сериал, вышедший на экраны в 2010 году, – изобилует сценами, так или иначе связанными с едой. У сериала даже есть своя кулинарная книга.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Длинные огурцы – 4 шт.  
Лук-шалот – 1 шт.  
Овощной бульон – 600 мл  
Рисовая мука – 1 ст. ложка  
Сливки 30 % – 240 мл  
Соль – по вкусу  
Кайенский перец – ½ ч. ложки  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Огурцы очищаем от кожуры и нарезаем ломтиками, лук-шалот измельчаем.

2. Выкладываем их в кастрюлю, вливаем бульон. Добавляем соль и кайенский перец. Ставим суп на сильный огонь и доводим до кипения.

3. Убавляем огонь и варим примерно 45 минут, до мягкости огурцов.

4. Снимаем суп с огня и даем ему немного остыть. Взбиваем блендером до пюреобразного состояния. Ставим кастрюлю на средний огонь.

5. В небольшой миске перемешиваем рисовую муку со сливками, затем вливаем смесь в кастрюлю.

6. Продолжаем варить суп на слабом огне, постоянно помешивая, около десяти минут, пока суп не загустеет.

7. Непосредственно перед подачей добавляем в суп мелко порубленную петрушку.

## Свекольно-тыквенный суп-пюре

### *Это факт!*

В Европе изначально тыква была едой для прислуги и шла на корм скоту, а с XVIII века тыквенный суп стал частью буржуазной и аристократической кухни. Так, в «Экономической энциклопедии» Иоганна Георга Крюница (XIX век) упоминаются суп-пюре из вареной и протертой тыквы, молока или мака, пшена и перца, а также тыквенный суп из нарезанной кубиками тыквы с перцем, травами, молоком и сухарями.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Свекла – 3 шт.  
Тыква – 300 г  
Овощной бульон – 1 л  
Репчатый лук – 1 шт.  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Мускатный орех – 1 ч. ложка  
Корица – 1 шт.  
Имбирь – 1 ч. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – по вкусу  
Зеленый лук – по вкусу

### *Как готовим*

1. В сотейнике на оливковом масле обжариваем до прозрачности нарезанный полукольцами лук, добавляем тертый имбирь.
2. Свеклу и тыкву нарезаем мелкими кубиками. Сначала выкладываем в сотейник свеклу и обжариваем всё пять минут, затем

добавляем тыкву, тертый мускатный орех, палочку корицы и готовим в течение 20 минут, до мягкости овощей.

3. Вливаем в сотейник горячий бульон, солим, перчим, доводим до кипения.

4. Взбиваем суп блендером до пюреобразного состояния, варим его на слабом огне еще пять минут, снимаем с огня.

5. Подаем суп со сметаной и зеленым луком.

## **Сопа де гато**

### *Это факт!*

Сопа де гато (в переводе с испанского – «кошачий суп») появился в XVI веке в испанском Кадисе, который постоянно подвергался пиратским набегам, грабежам и осадам. Он стал ответом жителей города на угрозу голода. Это буквально суп из ничего.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Хлеб – 6 ломтиков  
Твердый сыр – 100 г  
Морковь – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Вода – 1 ½ л  
Чеснок – 4 зубчика  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Укроп – 2 веточки  
Петрушка – 2 веточки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Паприка – ¼ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Луковицу, морковь и сельдерей нарезаем на несколько частей.
2. В кастрюлю выкладываем овощи, лавровый лист, связанные веточки петрушки и укропа, добавляем 1 ч. ложку соли, вливаем воду и доводим ее до кипения на среднем огне. Уменьшаем огонь и варим полтора часа.

3. Бульон процеживаем, овощи и зелень выбрасываем.

4. Разогреваем духовку до 100 градусов. Нарезаем хлеб кубиками среднего размера, выкладываем их на противень, сушим в духовке 20 минут. Духовку выключаем, но сухарики не вынимаем еще 20 минут, иначе они не будут хрустящими.

5. Чеснок пропускаем через пресс, твердый сыр натираем на терке. На сковороду с оливковым маслом выкладываем просушенные сухарики. Обжариваем их четыре минуты, чтобы они потемнели.

6. Добавляем к сухарикам чеснок, паприку, перец, соль, вливаем 114 стакана овощного бульона и хорошо перемешиваем. Готовим пять минут.

7. Разогреваем духовку до 200 градусов. Содержимое сковороды выливаем в кастрюлю с бульоном и ставим в разогретую духовку на десять минут.

8. Суп вынимаем из духовки, сразу же разливаем по тарелкам и посыпаем тертым сыром.

## Суп из бамии

### *Это факт!*

Бамя родом из Африки. Ее также называют окра, гомбо, а в англоязычных странах – «дамские пальчики» за внешний вид плодов. По вкусу бамя – нечто среднее между кабачками и стручковой фасолью, что позволяет достаточно широко использовать ее в кулинарии.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Бамя – 400 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Помидоры – 2 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Овощной бульон – 1 л  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Лимон – ½ шт.  
Сметана – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук нарезаем тонкими полукольцами, чеснок – тонкими пластинками.
2. В кастрюле с растительным маслом обжариваем лук и чеснок до золотистого цвета.

3. Добавляем нарезанные ломтиками помидоры (без кожицы) и готовим пять минут, помешивая.

4. Отправляем в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, вливаем бульон. Доводим суп до кипения, уменьшаем огонь и варим 15 минут, до готовности картофеля.

5. Срезаем кончики у плодов баклажана, плоды нарезаем кружочками. Добавляем их в суп и варим десять минут, пока баклажан не станет мягкой.

6. Снимаем кастрюлю с огня. Суп солим, перчим, добавляем лимонный сок. Перемешиваем и оставляем томиться десять минут.

7. Подаем со сметаной и зеленью.

## **Суп из жаренных с чесноком томатов**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Помидоры – 1 кг  
Чеснок – 2–3 зубчика  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Красный жгучий перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Перец нарезаем полосками, лук – кольцами, чеснок – пластинами, помидоры режем пополам.

2. Раскладываем овощи на противне, солим, перчим, сбрызгиваем оливковым маслом. Ставим запекаться в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут, до мягкости томатов. Чеснок приготовится раньше, его можно вынуть из духовки сразу после того, как он зарумянится.

3. Запеченные овощи немного остужаем, у помидоров снимаем кожицу.

4. Выкладываем овощи в кастрюлю, доводим блендером до пюреобразного состояния, солим и перчим. Можно добавить немного горячей воды.

### *Совет под руку*

*Подавать суп можно со свежей зеленью, сыром или беконом, сметаной, сухариками.*

## Суп из крапивы

### *Это факт!*

Крапиве издавна приписывали магические свойства. Считалось, что с ее помощью можно изгонять нечистую силу, снимать порчу. На Руси крапиву добавляли в мясные блюда для изгнания бесов. А древние греки считали это жгучее растение афродизиак и использовали для приготовления любовных зелий.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Крапива – 200–250 г  
Картофель – 2–3 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Укроп – ½ пучка  
Петрушка – 3–4 веточки  
Куриные яйца – 2 шт.  
Овощной бульон или вода – 1 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Картофель и морковь нарезаем произвольно и варим в кипящей подсоленной воде до готовности.

2. Берем маленькие листочки крапивы, так как большие становятся грубыми и не содержат столько витаминов, сколько есть в молодых листочках.

3. Складываем крапиву в миску и заливаем кипятком. Через пять минут откидываем ее на дуршлаг, даем стечь воде и шинкуем (крапива больше не жжется).

4. Мелко нарезаем укроп, петрушку и зеленый лук.

5. К готовым овощам добавляем крапиву и варим две минуты. Всыпаем зелень и снимаем суп с огня. Даем настояться десять минут.

6. Разливаем суп по тарелкам, добавляем в каждую половинку сваренного вкрутую яйца и сметану.

## Суп из крапивы и щавеля

### *Из чего готовим (на 16 порций)*

Крапива – 300 г  
Щавель – 300 г  
Шпинат – 300 г  
Говяжья лопатка – 3 кг  
Вода – 5 л  
Картофель – 3 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Куриные яйца – 8 шт.  
Растительное масло – 50 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – по вкусу  
Укроп – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Заливаем лопатку водой, добавляем одну луковицу и одну морковку и варим 2 % часа, снимаем пену. Бульон процеживаем, мясо охлаждаем, отделяем от кости и нарезаем ломтиками.
2. Лук нарезаем полукольцами, морковь и картофель – мелкими кубиками.
3. В кастрюле на растительном масле обжариваем лук и морковь, добавляем картофель, заливаем бульоном и варим 15 минут.
4. Отправляем в кастрюлю измельченные листья крапивы, щавеля и шпината, солим, перчим и готовим еще десять минут.
5. Яйца отвариваем вкрутую, очищаем от скорлупы и режем пополам.

6. Разливаем суп по тарелкам, добавляем в каждую половинку вареного яйца, кусочки мяса, зелень и сметану.

## Суп из савойской капусты

### *Это факт!*

Впервые савойскую капусту начали выращивать в Италии в герцогстве Савойя более трех веков назад. В России этот овощ признания не получил, в частности из-за того, что не подходит для квашения.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 2 л  
Яблоки (зеленые) – 200 г  
Морковь – 400 г  
Имбирь – 100 г  
Савойская капуста – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Лук-порей – 1 стебель  
Сельдерей – 2 стебля  
Лимон – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Лимонная трава – 3 стебля  
Кинза – 30 г

### *Как готовим*

1. В кастрюлю кладем луковицу, нарезанный кружочками лук-порей, измельченный имбирь, 100 г моркови и лимонную траву, заливаем водой, доводим ее до кипения и готовим на медленном огне 40 минут. Бульон процеживаем, овощи выбрасываем.

2. В бульон добавляем мелко нарезанные морковь, сельдерей и нашинкованную капусту, варим 15 минут.

3. Кладем нарезанные ломтиками зеленые яблоки и готовим еще пять минут.

4. Добавляем нарезанную кинзу, измельченный чеснок и сок лимона, солим и доводим блендером до пюреобразного состояния.

## Суп из цветной капусты

### *Это факт!*

В рецепт этого итальянского овощного супа из области Канавезе входит томатная пассата – традиционный итальянский соус, а точнее, основа для соусов. Пассата – это также традиционный способ консервации томатов на зиму.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 л  
Цветная капуста – 1 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Репчатый лук – 1 шт.  
Шалфей – ¼ ч. ложки  
Пассата – 100 мл  
Бекон – 100 г  
Пармезан – 100 г  
Сливочное масло – 4 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Бекон, лук, морковь и сельдерей мелко нарезаем, цветную капусту разделяем на соцветия.
2. В кастрюле нагреваем 2 ст. ложки сливочного масла и бекон, затем выкладываем лук и обжариваем его на среднем огне пять минут.
3. Добавляем морковь и сельдерей, обжариваем еще пять минут.

4. Вливаем воду, доводим ее до кипения. Солим, перчим, добавляем цветную капусту и шалфей. Варим 20 минут.

5. Добавляем пассату, 2 ст. ложки сливочного масла и готовим пять минут.

6. Раскладываем пармезан по тарелкам, перемешиваем с супом и подаем, посыпав петрушкой.

## Суп Румфорда

### *Это факт!*

Историю этого супа см. в разделе «История с географией». Мы предлагаем современное переосмысление рецепта.

### *Из чего готовим (на 12 порций)*

Овощной бульон – 3 л  
Горох – 250 г  
Перловая крупа – 100 г  
Картофель – 2 шт.  
Зеленый сладкий перец – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Сельдерей – 1 стебель  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Варено-копченая ветчина – 100 г  
Лимонный сок или уксус – 1–2 ст. ложки  
Зелень петрушки – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Лавровый лист – 1 шт.

### *Как готовим*

1. Горох хорошо промываем, заливаем холодной водой и оставляем на пять-шесть часов. После замачивания тщательно промываем.

2. Перловку отвариваем заранее, чтобы бульон от нее не помутнел.

3. Все овощи нарезаем кубиками, чеснок измельчаем. Ветчину нарезаем полосками.

4. Засыпаем горох в кастрюлю, вливаем бульон и доводим его до кипения. Не накрывая крышкой, готовим суп на среднем огне десять минут, снимаем пену.

5. Накрываем кастрюлю крышкой и продолжаем варить десять минут на минимальном огне. Добавляем картофель и варим еще 15 минут.

6. Ветчину, перец, лук, морковь и сельдерей обжариваем на сковороде с растительным маслом пять минут.

7. Добавляем в кастрюлю овощи с ветчиной и перловку, солим, перчим и готовим десять минут.

8. За пять минут до готовности супа добавляем лавровый лист, чеснок, сок лимона.

9. Подаем с мелко нарезанной зеленью петрушки.

## Суп-пюре из брокколи с сыром

### *Это факт!*

Брокколи была известна еще в VI–V веках до н. э., но долгое время о ней ничего не было слышно за пределами Апеннинского полуострова. Во Франции она появилась только в XVI веке благодаря Екатерине Медичи, а в Англию попала еще позже – в XVIII веке.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Брокколи – 1 шт.  
Топленое масло – 100 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Пшеничная мука – 14 стакана  
Овощной бульон – 2 стакана  
Молотый мускатный орех – 1 ч. ложка  
Твердый сыр – 220 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Молоко – 1 стакан  
Сливки – 1 стакан

### *Как готовим*

1. Брокколи разделяем на небольшие соцветия, кладем их в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варим пять минут.
2. Перекладываем капусту в миску со льдом или холодной водой.
3. Нарезаем морковь и лук, обжариваем на сковороде, растопив 40 г масла, солим, перчим.
4. В кастрюле разогреваем оставшееся масло, добавляем муку. Обжариваем, помешивая, три-четыре минуты.

5. Вливаем в кастрюлю смесь молока и сливок, затем бульон. Добавляем мускатный орех и готовим 20 минут.

6. Выкладываем морковь, лук и брокколи, варим в течение 30 минут.

7. Снимаем кастрюлю с огня и взбиваем блендером овощи до пюреобразного состояния.

8. Натираем на терке сыр. Половину добавляем в кастрюлю и перемешиваем. Сыр должен расплавиться.

9. При подаче суп посыпаем оставшимся сыром.

## Суп-пюре из латука

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Сливочное масло – 25 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Овощной бульон – ½ л  
Латук – 2 кочана  
Молоко – 200 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Мускатный орех – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле растапливаем сливочное масло и обжариваем порубленные лук и чеснок до прозрачности. Добавляем мелко нарезанный картофель, овощной бульон, солим и варим до готовности картофеля.

2. Отправляем в кастрюлю нарезанные листья латука и варим их несколько минут, пока зелень не осядет.

3. Взбиваем содержимое кастрюли блендером. Доливаем молоко, добавляем перец и тертый мускатный орех. Доводим суп до кипения и снимаем с огня.

4. Подаем суп со сметаной.

## Суп-пюре из лука-порей

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 л  
Лук-порей (белая часть) – 2 стебля  
Картофель – 3 шт.  
Сливочное масло – 70 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливки 10 % – 150 мл  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Растапливаем в кастрюле сливочное масло и обжариваем мелко порубленный репчатый лук. Через две минуты добавляем лук-порей, нарезанный кольцами. Готовим на медленном огне пять-семь минут.
2. Добавляем кубики картофеля и вливаем воду, солим, перчим и варим суп до готовности картофеля.
3. Снимаем кастрюлю с огня, добавляем сливки и взбиваем всё блендером до однородной массы.
4. Подаем с нарезанным тонкой соломкой болгарским перцем.

## Суп-пюре из сельдерея

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Репчатый лук – 1 шт.  
Сельдерей (корень) —!4 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Лук-порей – 2 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Картофель – 3 шт.  
Овощной бульон или вода – 1 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Сливки – 100 мл  
Сливочное масло – 50 г

### *Как готовим*

1. Корень и стебли сельдерея нарезаем небольшими кубиками, репчатый лук и лук-порей измельчаем, чеснок пропускаем через пресс.
2. В кастрюлю со сливочным маслом кладем стебли сельдерея, оба вида лука и чеснок. Обжариваем их, помешивая, пять минут на среднем огне. Уменьшаем огонь до минимума и томим овощи еще пять-семь минут, пока они не станут мягкими.
3. Добавляем корень сельдерея и вливаем бульон или воду.
4. Доводим всё до кипения, кладем в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, солим, перчим. Варим 15 минут.
5. Доводим суп блендером до пюреобразной консистенции. Добавляем сливки, ставим суп на огонь. Немного прогреваем, не доводя до кипения.

## Суп-пюре из шпината

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Шпинат – 200 г  
Вода – 1 л  
Растительное масло – 50 мл  
Картофель – 5 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Чеснок – 6 зубчиков  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Укроп – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Чеснок и лук мелко нарезаем.
2. В кастрюлю с кипящей водой опускаем шпинат и готовим пять минут. Сливаем воду (воду сохраняем) через дуршлаг и измельчаем шпинат блендером.
3. В кастрюле на растительном масле слегка обжариваем лук с чесноком, вливаем воду из-под шпината.
4. Выкладываем в бульон нарезанный кубиками картофель, варим его до готовности.
5. Мелко нарезанный укроп отправляем в кастрюлю. Доводим бульон до кипения, солим, перчим. Добавляем шпинат, варим три-четыре минуты.
6. Снимаем суп с огня и настаиваем 20 минут.
7. Взбиваем суп блендером до пюреобразного состояния.

## Суп-пюре «Красная жара»

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Помидоры – 3 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливки 20 % – 80 мл  
Сливочное масло – 30 г  
Овощной бульон – 500 мл  
Орегано – ½ ч. ложки  
Паприка – ½ ч. ложки  
Соль – ½ ч. ложки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук, морковь и сладкий перец некрупно нарезаем, обжариваем в кастрюле с растопленным сливочным маслом.
2. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем небольшими кусочками и кладем в кастрюлю. Добавляем лавровый лист, орегано, паприку и соль, вливаем бульон и варим на медленном огне 20 минут, до готовности овощей.
3. Снимаем кастрюлю с огня, вынимаем лавровый лист. Взбиваем суп блендером до пюреобразного состояния.
4. Добавляем в суп сливки, доводим его до кипения и снимаем с огня.
5. Подаем суп горячим, украсив зеленью.

## Суп-пюре с перловкой

### *Это факт!*

Перловая крупа появилась в рационе человека около десяти тысяч лет назад. В Древнем Египте она считалась достойным блюдом для царского стола, в Древнем Риме – питательной и здоровой пищей для гладиаторов. В СССР из-за дешевизны и большого срока годности ее активно использовали в меню заведений общепита, она входила в рацион солдат и заключенных.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Цукини – 1 шт.  
Морковь – 3 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Пастернак – 1 шт.  
Стебель сельдерея – 1 шт.  
Перловая крупа – 14 стакана  
Вода – 2 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Петрушка – 10 г

### *Как готовим*

1. Мелко нарезаем овощи.
2. Выкладываем овощи и перловку в кастрюлю, заливаем водой, добавляем соль и перец. Варим около 40 минут.
3. Взбиваем всё блендером до пюреобразного состояния и добавляем измельченную свежую петрушку.

## Томатный суп с морепродуктами

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Красный лук – 1–2 шт.  
Чеснок – 2–3 шт.  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Томаты резанные в собственном соку – 250 мл  
Томатный сок – 200 мл  
Креветки – 200 г  
Кальмары – 250 г  
Мидии – 300 г  
Маслины с косточками – 100 г  
Базилик – 1 пучок  
Соль – по вкусу  
Черный молотый перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук и чеснок мелко нарезаем, кальмары чистим и нарезаем кольцами (толщиной около 0,5 см), креветки чистим и промываем.
2. В кастрюле с оливковым маслом обжариваем лук и чеснок до прозрачности лука.
3. Отправляем в кастрюлю томаты и томатный сок.
4. С началом кипения добавляем креветки, через две минуты – кальмары, еще через две минуты – мидии.
5. Как только суп закипит, выкладываем маслины и готовим одну минуту. Снимаем с огня, добавляем соль, перец и рубленый базилик.

## Томатный суп-пюре классический

### *Это факт!*

Для приготовления классического томатного супа лучше использовать помидоры с плотной мякотью и тонкой кожицей. Дополнить набор ингредиентов можно морковью, сельдереем и другими овощами.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Помидоры – 300 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Растительное масло – 20 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сахар – по вкусу  
Зелень – по вкусу  
Специи – по вкусу

### *Как готовим*

1. В сотейнике с растительным маслом обжариваем измельченный лук до золотистого цвета.
2. Помидоры очищаем от кожицы, нарезаем мелкими кубиками и отправляем к луку. Тушим всё на среднем огне, пока помидоры не дадут сок.
3. Вливаем немного горячей воды, солим и перчим. Если помидоры с кислинкой, добавляем сахар.
4. При минимальном нагреве тушим блюдо десять минут. По желанию можно добавить сушеные прованские травы, базилик, орегано и другие специи.

5. Снимаем суп с огня и доводим блендером до пюреобразного состояния.

6. Разливаем суп по тарелкам, посыпаем измельченной свежей зеленью.

## **Томатный суп-пюре со сливками**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Помидоры – 3 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Молоко – 100 мл  
Сливки 10 % – 100 мл  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Сливочное масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Помидоры очищаем от кожицы, крупно режем и тушим восемьдесят минут. В другой сковороде разогреваем 1 ст. ложку сливочного масла и обжариваем измельченный лук до мягкости.
2. Соединяем лук с помидорами, прогреваем две-три минуты, затем пюрируем овощи в блендере.
3. Готовим сливочный соус. Муку обжариваем на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета, добавляем подогретые сливки и молоко, варим до загустения, непрерывно помешивая.
4. Соединяем овощное пюре со сливочным соусом, приправляем по вкусу солью и перцем, прогреваем еще две-три минуты и подаем.

## **Щавелевые щи**

### *Это факт!*

Предполагается, что слово «щавель» связано с названием русского блюда «щи». В. И. Даль указывал, что в Костромской губернии в ходу название растения «щавей». Но встречается и множество других названий: кисличка, кисленица, кислушка, кислятка и др. Рецепты щей из мяса см. в разделе «Мясные супы».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 л  
Картофель – 5–6 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Куриные яйца – 3 шт.  
Укроп – 20 г  
Щавель – 100 г  
Петрушка – 20 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Сметана – 100 г

### *Как готовим*

1. Яйца варим вкрутую. Лук нарезаем соломкой, морковь натираем на терке.
2. Обжариваем овощи на растительном масле до готовности.
3. Картофель нарезаем тонкой соломкой, выкладываем в кастрюлю, вливаем воду и варим его 15 минут.
4. Нарезаем всю зелень.

5. Выкладываем в кастрюлю обжаренные овощи, добавляем зелень. Солим, перчим. Провариваем суп одну-две минуты и снимаем с огня.

6. При подаче в каждую тарелку кладем половину яйца и сметану.

Ли

d" Ъ

® г?

## **Рыбные супы**

*...И потом (они) как ни в чем не бывало садятся за стол в какое хочешь время, и стерляжья уха с налимами и молоками шипит и ворчит у них меж зубами, заедаемая расстегаем или кулебякой с сомовым плесом.*

***Н. В. Гоголь «Мертвые души»***

## **Бергенский рыбный крем-суп**

### *Это факт!*

Родина супа – Берген, город на севере Норвегии. Появился он как согревающее средство в условиях суровой и долгой зимы. В Норвегии этот суп традиционно готовят из трески.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 л  
Филе семги – 200 г  
Филе трески – 200 г  
Мидии – 100 г  
Очищенные креветки – 100 г  
Белое сухое вино – 250 мл  
Сливочное масло – 3 ст. ложки  
Пшеничная мука – 3 ст. ложки  
Сливки – 150 мл  
Лук-порей – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Шафран – по вкусу  
Лавровый лист – по вкусу  
Молотый белый  
перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Отвариваем мидии и креветки в белом вине, вынимаем, откладываем в сторону и процеживаем бульон.
2. Смешиваем растопленное сливочное масло (2 ст. ложки) с мукой и добавляем их в бульон. Вливаем туда же сливки и горячую

воду, доводим до кипения и готовим две минуты на слабом огне.

3. Нарезаем филе семги и трески, кладем в бульон. Варим в течение 20 минут.

4. Слегка обжариваем на оставшемся сливочном масле морковь, нарезанную соломкой. Добавляем шафран и лавровый лист, солим и перчим.

5. За несколько минут до готовности кладем в бульон морепродукты и обжаренные овощи.

6. Добавляем нарезанный лук-порей. Снимаем с огня.

## **Борщ с кальмарами и чесноком**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Картофель – 3 шт.  
Кальмары – 400 г  
Белокочанная капуста – 500–700 г  
Вода – 3 л  
Свекла – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Томатная паста – 2 ст. ложки  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Чеснок – 2 шт.  
Уксус – 1 ч. ложка  
Сахар – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Черный перец горошком – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свеклу, морковь и кальмаров нарезаем соломкой, капусту – тонкой соломкой, картофель – брусочками.
2. На глубокую сковороду с растительным маслом выкладываем свеклу и морковь, пассеруем три-четыре минуты. Добавляем к овощам томатную пасту, уксус и сахар, подливаем немного воды и тушим овощи до мягкости.
3. В кастрюлю с кипящей водой выкладываем капусту и варим 10–15 минут, добавляем картофель и варим еще десять минут.
4. Отправляем в кастрюлю кальмаров, тушеные овощи. Варим еще 10–15 минут.

5. Добавляем лавровый лист, соль, молотый перец и перец горошком. Готовим две минуты.

6. Убираем огонь и даем настояться 15 минут.

## Буйабес

### *Это факт!*

Буйабес – провансальский рыбный суп, наиболее популярный в Марселе. Первоначально это было блюдо рыбаков, готовилось оно из остатков нераспроданной за день рыбы. Со временем буйабес превратился в сложное блюдо. И для бульона, и для самого супа традиционно используется несколько видов рыб. Важное дополнение к буйабесу – гренки с тертым сыром и соус.

### *Из чего готовим (на 6–8 порций)*

Вода – 2 л  
Абсент (перно) – 2 ст. ложки  
Гребешки – 8 шт.  
Помидоры – 4 шт.  
Хвост морского черта – 1 шт.  
Пикша – 1 шт.  
Дорада – 1 шт.  
Отварные креветки – 8 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Сельдерей (корень) – ½ шт.  
Лук-порей – 1 стебель  
Морковь – 1 шт.  
Фенхель – 2 головки  
Белое сухое вино – 1 л  
Сельдерей черешковый – 5–6 шт.  
Лавровый лист – 3 шт.  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Лимон – ½ шт.  
Гвоздика – 3 шт.  
Семена фенхеля – щепотка

Черный перец горошком – 4 шт.

Соль – по вкусу

*Для гренков:*

Багет – 1 шт.

Сливочное масло – 30 г

Чеснок – 2 зубчика

*Для соуса руй:*

Яичный желток – 1 шт.

Лимонный сок – 1 ч. ложка

Шафран – 1 г

Белое сухое вино – 1 ст. ложка

Дижонская горчица – 1 ч. ложка

Оливковое масло – 300 мл

Соль – по вкусу

Кайенский перец – ¼ ч. ложки

Чеснок – 1 зубчик

### ***Как готовим***

1. У морского черта удаляем кожу, вырезаем хребет и хвост (оставляем их для бульона), очищаем филе от пленок. Пикшу и дораду чистим, разделяем на филе. Из рыбьих голов удаляем жабры и глаза.

2. Чистим креветки. Все головы, кости, панцири креветок также сохраняем для бульона.

3. Вливаем в кастрюлю воду, доводим до кипения, кладем крупно нарезанные лук, морковь, зеленую часть лука-порея, оба вида сельдерея и половину одной головки фенхеля. Варим 30 минут на среднем огне. Добавляем вино и гвоздику, еще раз доводим до кипения.

4. Помидоры разрезаем на четвертинки, добавляем в кипящий бульон вместе с перцем горошком, семенами фенхеля и лавровым листом. После того как бульон снова закипит, продолжаем варить его на среднем огне в течение пяти-семи минут.

5. Кладем в бульон рыбные и креветочные головы, кости и панцири. Доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и варим еще 30 минут. Снимаем пену.

6. Готовый бульон процеживаем в чистую кастрюлю. Солим, добавляем шафран. Бульон держим теплым.

7. Оставшиеся полторы головки фенхеля очищаем от внешних листьев и шинкуем тонкими лепестками, белую часть лука-порея нарезаем тонкими кружками.

8. В большую кастрюлю вливаем оливковое масло, выкладываем фенхель и обжариваем его три минуты на не очень сильном огне, все время помешивая. Добавляем лук-порея, готовим еще одну минуту. Вливаем бульон, доводим до его кипения и варим 15 минут на среднем огне.

9. Подготовленное рыбное филе режем кусками. Крупные креветки можно разрезать пополам вдоль. Добавляем в кипящий бульон перно и лимонный сок, рыбу и креветки, готовим три минуты. Добавляем гребешки, доводим до кипения. Снимаем кастрюлю с огня, закрываем крышкой.

10. Багет нарезаем ломтиками и смазываем их с одной стороны сливочным маслом. Запекаем в разогретой до 180 градусов духовке 10–12 минут, до золотистого цвета. Вынимаем из духовки, слегка остужаем и натираем гренки с одной стороны зубчиком чеснока.

11. Готовим соус руй. Шафран замачиваем в вине. В миске взбиваем венчиком желток с горчицей. Очень тонкой струйкой вливаем оливковое масло, не прекращая взбивать желток. Добавляем в получившуюся эмульсию растертый в ступке чеснок с солью, всыпаем кайенский перец, вливаем вино с шафраном и лимонный сок. Перемешиваем.

12. Раскладываем по тарелкам рыбу с морепродуктами и подаем. Уже на столе наливаем горячий бульон. Отдельно подаем гренки с соусом руй.

### ***Совет под руку***

*Руй – провансальский густой чесночный соус для рыбных блюд, важная составляющая подачи супа буйабес. Название соуса в переводе с французского означает «ржавчина»: приготовленный по традиционному рецепту, он имеет красно-коричневый цвет.*

## Буррида

### *Это факт!*

Буррида – французский суп из свежих морепродуктов, таких как рыба, моллюски, ракообразные, и овощей. Его рецепт зависит от региона Франции, к тому же у каждого шеф-повара есть свой секрет. Традиционно бурриду подают с соусом айоли и гренками или подсушенным хлебом.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Белая рыба – 500 г  
Сельдерей – 2–3 стебля  
Лук-порей – 20 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Белое сухое вино – 60 мл  
Коньяк – 25 мл  
Помидоры – 3–4 шт.  
Томатная паста – 50 г  
Фенхель – 20 г  
Тимьян – 4 веточки  
Тархун – 5 веточек  
Лавровый лист – 2 шт.  
Петрушка – 15 веточек  
Французский багет – 1 шт.  
Сыр эмменталь – 100 г  
Молотый кайенский перец – по вкусу  
Соус айоли – 120 мл  
Соль – 10 г  
Оливковое масло – 50 мл

## *Как готовим*

1. Рыбу чистим, потрошим и промываем. Отрезаем головы, убираем жабры. Снимаем филе, а хребты и головы сохраняем. Головы тщательно промываем еще раз под струей холодной воды.

2. Крупно нарезаем сельдерей, лук-порей, морковь и репчатый лук, измельчаем чеснок, разрезаем на четвертинки помидоры.

3. Рыбные хребты и головы крупно рубим и подрумяниваем на оливковом масле в большой кастрюле.

4. Выкладываем овощи (кроме чеснока и помидоров) и обжариваем еще 20 минут.

5. Добавляем чеснок и протертые помидоры. Убавляем огонь и тушим, помешивая, еще 10–15 минут.

6. Вливаем белое вино и даем жидкости выкипеть до половины объема.

7. Аккуратно поливаем содержимое кастрюли коньяком, поджигаем.

8. Когда огонь потухнет, вливаем в кастрюлю воду на три пальца выше прежнего уровня.

9. Зелень фенхеля, тимьяна, тархуна, лавровый лист и петрушку связываем ниткой и добавляем в кастрюлю. Солим и варим 45 минут.

10. На сковороде с оливковым маслом поджариваем рыбное филе. Перекладываем его на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.

11. Процеживаем суп. Выкладываем в него готовое филе и варим в течение 15 минут, пока рыба не начнет развариваться.

12. В конце варки добавляем кайенский перец. Суп должен быть умеренно острым.

13. Подаем суп с подсушенными ломтиками багета, тертым сыром и соусом айоли.

## **Буррида по-итальянски**

### *Это факт!*

По рецептуре это лигурийское блюдо напоминает буйабес, но консистенция гораздо гуще. Подавать его рекомендуют со свежим белым хлебом.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1 л  
Каракатица – 500 г  
Картофель – 2 шт.  
Белые сушеные грибы – 20–30 г  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Соленый анчоус – 1 шт.  
Анчоусы в масле – 4 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Белое сухое вино – ½ стакана  
Оливковое масло – 50 мл  
Петрушка – 1 пучок  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Сухие грибы замачиваем в 1 л теплой воды на 40 минут. Воду не выливаем.
2. Морковь, лук и сельдерей измельчаем блендером.

3. Каракатицу очищаем от пленок, убираем щупальца, голову и «крылья», промываем в воде. Нарезаем полосками размером 1х4 см.

4. В сотейнике на среднем огне разогреваем оливковое масло, обжариваем лук, морковь и сельдерей в течение семи минут.

5. Добавляем кусочки каракатицы, жарим десять минут, пока не выпарится жидкость.

6. Соленый анчоус очищаем от косточек, анчоусы в масле нарезаем на кусочки длиной примерно 2 см.

7. Грибы достаем из воды, отжимаем, некрупно нарезаем.

8. Отправляем грибы и анчоусы в сотейник, вливаем белое вино, тушим 10–15 минут.

9. Добавляем измельченный чеснок и нарезанный кубиками картофель.

10. Вливаем в сотейник воду, в которой замачивались грибы. Солим, перчим и варим на медленном огне 30 минут.

11. Разливаем бурриду по тарелкам и посыпаем нарезанной петрушкой.

## **Ватерзой из рыбы**

### *Это факт!*

Ватерзой – блюдо из Фландрии. Изначально в рецепте использовали налима, но сегодня в Бельгии он почти не встречается, и его заменили угрем, щукой, карпом, окунем. Подойдут и морские виды рыб: треска, морской черт, палтус, лосось.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Лук-порей – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сливочное масло – 25 г  
Мидии – 300 г  
Филе трески – 300 г  
Филе лосося – 300 г  
Рыбный бульон – 1 л  
Белое сухое вино – 100 мл  
Яичный желток – 4 шт.  
Сливки 35 % – 100 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зеленый лук – по вкусу

### *Как готовим*

1. Овощи нарезаем и запекаем со сливочным маслом в духовке, разогретой до 220 градусов, до мягкости.
2. Отвариваем мидии в течение трех-четырех минут в кастрюле с водой. Процеживаем бульон, мидии откладываем.

3. В готовом рыбном бульоне отвариваем нарезанную на кусочки рыбу в течение нескольких минут. Вынимаем ее и откладываем. В кастрюлю добавляем вино и бульон, в котором варились мидии. Даем жидкости увариться в два раза на сильном огне.

4. В миске смешиваем венчиком желтки и сливки, переливаем их в бульон. Солим, перчим. Готовим на среднем огне, пока бульон не загустеет, но не кипятим.

5. Выкладываем рыбу в глубокие тарелки, поверх нее кладем овощи и мидии, наливаем бульон и украшаем суп зеленым луком.

## **Винный суп с рыбой и помидорами**

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Филе сибаса – 40 г  
Помидоры пелати – 60 г  
Рыбный бульон – 100 мл  
Оливковое масло – по вкусу  
Чеснок – 1 зубчик  
Белое сухое вино – 30 мл  
Томатный соус – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Бasilik – 1 веточка

### *Как готовим*

1. Помидоры пелати взбиваем в блендере до пюреобразного состояния.
2. В сотейнике разогреваем оливковое масло, кладем измельченный чеснок, чуть позже – мелко нарезанное филе сибаса.
3. Вливаем вино. Не снимая сотейник с огня, блендером взбиваем рыбное филе до пюреобразного состояния.
4. Добавляем в пюре рыбный бульон, помидоры и любой томатный соус, солим, перчим. Доводим суп до кипения.
5. Перед подачей украшаем суп мелко нарезанными листьями базилика.

## Гамбо с морепродуктами и беконом

### *Это факт!*

Гамбо – это американское блюдо, наследие кухни каджунов, потомков прибывших в XVIII веке в Канаду французских эмигрантов, и луизианских креолов. Вариант этого супа с курицей см. в разделе «Мясные блюда».

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Бекон – 225 г  
Пшеничная мука –  $\frac{1}{2}$  стакана  
Растительное масло – 14 стакана  
Сельдерей – 2 стебля  
Зеленый болгарский перец – 1 шт.  
Чеснок – 5 зубчиков  
Бамя – 450 г  
Репчатый лук – 3 шт.  
Овощной бульон – 2  $\frac{1}{2}$  л  
Помидоры в собственном соку – 400 г  
Свежий тимьян – 1 ч. ложка  
Лавровый лист – 1 шт.  
Кайенский перец – 1 ч. ложка  
Рубленая петрушка –  $\frac{1}{2}$  стакана  
Очищенные креветки – 650 г  
Мясо краба – 450 г  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Мелко нарезаем лук, чеснок, сельдерей, болгарский перец и бамию. Измельчаем помидоры.

2. Нарезаем тонкими ломтиками бекон и поджариваем его на сковороде до коричневого цвета. Выкладываем в миску.

3. Вливаем в сковороду с жиром, вытопленным из бекона, растительное масло, высыпав муку, перемешиваем и готовим на слабом огне, постоянно помешивая, примерно 20 минут.

4. Когда смесь муки с маслом приобретет коричневый оттенок, добавляем к ней сельдерей, болгарский перец, треть лука и чеснок. Готовим 15 минут, пока овощи не станут мягкими.

5. Перекладываем овощи из сковороды в большую кастрюлю. Добавляем куриный бульон, измельченные помидоры, бамию, тимьян, лавровый лист, кайенский перец, соль и варим на умеренном огне, периодически помешивая, около получаса.

6. Когда овощи начнут развариваться, добавляем петрушку, оставшийся лук, креветки и готовим, помешивая, пять минут.

7. Кладем в кастрюлю нарезанное кусочками крабовое мясо и бекон. Готовим, помешивая, еще несколько минут.

## **Даси с овощами**

### *Это факт!*

Даси – традиционный японский бульон. Он может быть как легким первым блюдом, так и основой различных супов и соусов.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 1½ л  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Дайкон – 1 шт.  
Паста мисо – 2 ст. ложки  
Тунец бонито – 1 ст. ложка  
Морская капуста – 50 г  
Соль – по вкусу  
Соевый соус – 1 ст. ложка

### *Как готовим*

1. Сушеную морскую капусту нарезаем кусочками и заливаем водой. Доводим до кипения, добавляем тунца бонито (стружки сушеного полосатого тунца) и пасту мисо.
2. Нарезаем небольшими кусочками картофель, морковь и дайкон, выкладываем овощи в суп и варим 20 минут.
3. Добавляем соль и соевый соус. Варим еще десять минут.

## Исландский рыбный суп

### *Это факт!*

Исландский Рейкьявик – единственная столица в Западной Европе, где нет «Макдоналдса». Зато везде подают рыбный суп.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Филе трески – 380 г  
Помидоры – 4 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 3–4 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Петрушка – по вкусу  
Вода – 1 л  
Лимонный сок – 1 ст. ложка  
Тимьян (сушеный) – ½ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Помидоры бланшируем и измельчаем.
2. Картофель, лук, морковь и сельдерей нарезаем некрупными кусками, стебли петрушки и чеснок измельчаем.
3. В кастрюле разогреваем растительное масло и обжариваем лук и картофель две-три минуты. Добавляем чеснок, тимьян, помидоры, стебли петрушки. Вливаем воду, доводим до кипения и варим десять минут.

4. Выкладываем морковь и варим пять минут. Добавляем сельдерей, соль, перец и готовим еще три-четыре минуты.

5. Треску нарезаем некрупными кусками, опускаем в суп. Варим до готовности рыбы. Вливаем лимонный сок.

6. Суп снимаем с огня, даем постоять десять минут и подаем с зеленью петрушки.

***Совет под руку***

*Можно взять вяленые помидоры – будет еще вкуснее.*

## **Исландский рыбный суп со сливками**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Филе палтуса – 200 г  
Ледяная рыба – 200 г  
Хек – 200 г  
Мидии – 100 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 4 шт.  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Сливки 20 % – 150 мл  
Укроп – 4 веточки  
Соль – по вкусу  
Душистый перец горошком – 4 шт.

### *Как готовим*

1. Подготавливаем рыбу и мидии. Кладем их в кастрюлю, добавляем одну луковицу. Заливаем водой, доводим до кипения и варим около 20 минут.
2. Рыбу и мидии выкладываем в миску, бульон процеживаем и ставим на огонь.
3. Вторую луковицу нарезаем полукольцами, морковь натираем на терке, обжариваем их на растительном масле и добавляем в бульон.
4. Выкладываем две целые картофелины и две нарезанные кубиками. Варим 20 минут.
5. Достаем целые картофелины и разминаем их вилкой в миске, добавляем нарезанный укроп и сливки, перемешиваем.
6. Выкладываем всё в суп, перемешиваем. Добавляем разделанную рыбу.
7. Подаем к столу, украсив зеленью.

## **Калакейтто**

### *Это факт!*

Калакейтто – карельское и финское национальное блюдо, традиционный рыбный суп. На севере России он известен под названием «молочная уха» или «соловецкая уха».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Сливки 20 % – 200 мл  
Картофель – 4 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Семга – 400 г  
Вода – 1 ½ л  
Сливочное масло – 30 г  
Укроп – 1 пучок  
Черный перец горошком – 6 шт.  
Морская соль -2 ч. ложки  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разделяем семгу. Филе режем на кусочки, из хвоста варим бульон, добавив воду, крупно нарезанный лук и перец горошком.
2. Картофель нарезаем мелкой соломкой.
3. Из готового бульона вынимаем рыбу, лук и перец. Выкладываем в бульон картофель, убавляем огонь и варим с момента закипания пять минут. Кусочки семги отправляем в суп, доводим его до кипения и готовим еще десять минут.
4. Смешиваем муку со сливками до однородной консистенции и при постоянном помешивании вливаем смесь в суп. Прогреваем на

маленьком огне.

5. Солим, перчим. Добавляем в суп сливочное масло и измельченную зелень петрушки.

## **Каллен-скинк**

### *Это факт!*

«Скинк» в переводе с языка шотландских кельтов означает «эссенция» или просто очень густой суп. Каллен-скинк фигурирует во многих шотландских кулинарных книгах. В 2012 году обозреватель Guardian охарактеризовал его как «молочный рыбный суп, заместивший в нашем сознании хаггисы и каши как национальное блюдо Шотландии».

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Пикша – 600 г  
Репчатый лук – 100 г  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей (корень) – 20–30 г  
Картофель – 6–8 шт.  
Молоко – 2 стакана  
Сливочное масло – 1 ч. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень (укроп, петрушка, кинза) – по вкусу

### *Как готовим*

1. Подготавливаем рыбу, разрезаем пополам и кладем в широкую низкую кастрюлю. Заливаем холодной водой, только чтобы покрыть рыбу, доводим до кипения, снимаем пену. Добавляем луковицу, нарезанную кольцами, и варим на слабом огне пять минут.

2. Выключаем огонь, вынимаем рыбу шумовкой, разбираем ее руками на кусочки. Кожу, хребет, кости кладем обратно в кастрюлю,

добавляем нарезанные кусочками морковь и корень сельдерея и варим на слабом огне один час.

3. Картофель нарезаем кусочками, опускаем в кипящую воду, солим и варим до готовности. Картофельный отвар сливаем, картофель доводим блендером до пюреобразного состояния.

4. Рыбный бульон процеживаем в чистую кастрюлю, выкладываем картофельное пюре, вливаем молоко, перемешиваем.

5. Доводим суп до кипения, кладем кусочки рыбы, солим, перчим и варим пять минут.

6. Добавляем в тарелки с супом сливочное масло, измельченную зелень.

## **Каллен-скинк с копченой рыбой**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Рыба горячего копчения – 450 г  
Картофель – 450 г  
Молоко – 1 л  
Репчатый лук – 250 г  
Сливочное масло – 20 г  
Зелень – 1 пучок  
Зеленый лук – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разделяем рыбу на небольшие кусочки, убираем кости.
2. Картофель режем кубиками и отвариваем.
3. Лук измельчаем и обжариваем на сливочном масле в кастрюле с толстым дном до мягкости. Добавляем молоко, филе рыбы и картофель. Приправляем солью. После закипания варим суп на медленном огне десять минут.
4. При подаче добавляем мелко нарезанные зелень и зеленый лук.

## Крабовый крем-суп

### *Из чего готовим (6 порций)*

Куриные яйца – 6 шт.  
Мясо краба – 650 г  
Херес – ¼ стакана  
Рыбный бульон – 2 стакана  
Зеленый лук – 100 г  
Сельдерей – 50 г  
Сливочное масло – 3 ст. ложки  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Молоко – 2 стакана  
Сливки 30 % – 2 стакана  
Соль – ½ ч. ложки  
Молотый черный перец – ¼ ч. ложки  
Молотый красный перец – ½ ч. ложки  
Лимон – 1 шт.

### *Как готовим*

1. Яйца отвариваем, охлаждаем и очищаем. Отделяем желтки, разминаем их и откладываем в сторону.

2. В большой кастрюле растапливаем сливочное масло, добавляем нарезанные зеленый лук и сельдерей, тушим в течение четырех минут, пока зелень не станет мягкой. Добавляем муку и готовим, помешивая, две минуты.

3. Сливки взбиваем до густой пены. В кастрюлю с зеленью поочередно вливаем херес, бульон, молоко и сливки. До кипения не доводим!

4. Добавляем протертые яичные желтки, доводим блендером все ингредиенты до пюреобразного состояния, солим, перчим и снимаем кастрюлю с огня.

5. В тарелки с супом выкладываем нарезанное кусочками мясо краба и дольки лимона.

## **Крабовый суп по-мэрилендски**

### *Это факт!*

Основная местная достопримечательность Чесапикского залива – голубые крабы. В ресторанах из них готовят любимый американцами и туристами Meriland crab soup.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Крабовое мясо  
(готовое или консервированное) – 250 г  
Картофель – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Зеленый горошек (замороженный) – 50 г  
Кукуруза (зерна) – 50 г  
Сладкий болгарский перец (желательно зеленый) – 50 г  
Помидоры в собственном соку (консервированные) – 400 г  
Острый красный перец – по вкусу  
Паприка – по вкусу  
Лавровый лист – по вкусу  
Петрушка – по вкусу  
Бульон (куриный) – 1½ л

### *Как готовим*

1. Овощи мелко нарезаем. Лук, сельдерей и морковь слегка обжариваем на растительном масле до прозрачности лука.
2. В кастрюлю с разогретым куриным бульоном перекладываем поджарку, даем бульону закипеть. Добавляем картофель и перец. Через

десять минут отправляем в кастрюлю горошек, кукурузу, помидоры вместе с соком, лавровый лист и специи.

3. Добавляем в суп мясо краба или содержимое банки вместе с жидкостью, доводим до кипения и готовим две-три минуты.

4. Разливаем суп по тарелкам и украшаем листьями петрушки.

## Крабовый суп с бренди

### *Это факт!*

Впервые сочетать морепродукты с алкоголем стали повара при дворе Людовика XIV Они экспериментировали с бренди, который в те времена был самым популярным спиртным напитком, и пытались создавать более сложные вкусовые комбинации.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Мясо краба (можно консервированное) – 500 г  
Сливки 30 % – 100 мл  
Рыбный бульон – 1 ½ л  
Репчатый лук – 1 шт.  
Бренди – 4 ст. ложки  
Сливочное масло – 100 г  
Пшеничная мука – 3 ст. ложки  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Мускатный орех – ½ ч. ложки  
Молотый черный перец – ½ ч. ложки  
Кайенский перец – ½ ч. ложки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Кинза – по вкусу  
Лимонный сок – 3 ст. ложки

### *Как готовим*

1. Мясо краба кладем в подсоленную воду, варим до готовности.
2. На сковороде с оливковым маслом слегка обжариваем крабовое мясо в течение пяти-шести минут. Выкладываем к нему мелко нарезанный репчатый лук и продолжаем обжаривать несколько минут.

3. Добавляем бренди и лимонный сок, тушим пять минут.
4. Выкладываем в зажарку сливочное масло и муку. Готовим три минуты.
5. Содержимое сковороды отправляем в кастрюлю с разогретым рыбным бульоном. Солим, добавляем лавровый лист, специи. Варим 20 минут и вливаем сливки.
6. Доводим суп до кипения и сразу же снимаем с огня.
7. Разливаем суп по тарелкам, посыпаем мелко порубленной кинзой.

## Лакса с креветками

### *Это факт!*

Малайзийский суп лакса с креветками придется по вкусу тем, кто любит блюда сытные, ароматные, достаточно острые.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Креветки – 350 г  
Рыбный бульон – ½ л  
Чеснок – 2 зубчика  
Имбирь – 20–30 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Перец чили – 1 шт.  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Вода – 300 мл  
Кокосовое молоко – 400 мл  
Паста карри – 2 ст. ложки  
Рисовая лапша – 250 г  
Сахар – 1 ч. ложка  
Соль – по вкусу  
Мята – 10 г  
Бasilik – 10 г

### *Как готовим*

1. Лук, чеснок, имбирь и перец чили нарезаем мелкими кубиками. На сковороде с растительным маслом обжариваем овощи в течение шести-семи минут. Добавляем рыбный бульон.

2. Чистим креветки. Выкладываем панцири и головы к овощам. Готовим на среднем огне 15 минут, пока рыбный бульон не станет очень насыщенным.

3. Извлекаем из сковороды панцири и головы креветок, измельчаем ее содержимое в блендере. Переливаем полученную массу в кастрюлю.

4. Добавляем кокосовое молоко, воду, пасту карри, соль и сахар, даем супу закипеть и после этого закладываем в него креветки. Готовим пять-семь минут.

5. Суп снимаем с огня и даем ему настояться пять минут.

6. Отдельно отвариваем рисовую лапшу.

7. При подаче выкладываем в тарелки рисовую лапшу и заливаем ее бульоном с креветками. Украшаем листьями базилика и мяты.

## Псаросупа

### *Это факт!*

Это слово обозначает традиционный для греческой кухни рыбный суп. Существует несколько рецептов блюда. Все они включают рыбу и овощи. Используются карп, треска, хек, макрель, лосось, скат, форель, меч-рыба и др.

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Окунь морской – 800 г  
Вода –  $\frac{3}{4}$  л  
Картофель – 5 шт.  
Морковь – 5 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Цукини – 800 г  
Сельдерей (корень) – 1 шт.  
Рис – 100 г  
Соль -4 ч. ложки  
Смесь перцев -2 ч. ложки  
Лимон – 1 шт.  
Оливковое масло – 5 ст. ложек

### *Как готовим*

1. Все овощи крупно нарезаем и кладем в кастрюлю, заливаем водой. Когда вода закипит, солим, перчим, добавляем оливковое масло и варим до готовности овощей.
2. Готовые овощи перекладываем в тарелку, а в кастрюлю отправляем рыбу.
3. Готовим 10–15 минут, выкладываем рыбу на блюдо.
4. Бульон процеживаем, ставим на огонь и добавляем рис.

5. Половину овощей взбиваем блендером до пюреобразного состояния, добавив немного бульона.

6. В почти готовый рис выкладываем овощное пюре, перемешиваем, варим до готовности риса. В конце варки при желании можно добавить сок лимона.

7. Оставшиеся овощи выкладываем на блюдо к рыбе, суп разливаем порционно.

## Рождественский чешский рыбный суп

Традиция подавать на Рождество суп из карпа возникла на юге Чехии. Называется он *Česká vánoční rybí polévka*. В Праге на Староместской площади каждый год 25 декабря в большом котле варят такой суп и раздают всем желающим бесплатно.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 ½ л  
Головы карпа и хвосты – 3 шт.  
Тушка карпа  
(средняя часть) – 3 шт.  
Рыбные молоки – 150 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Картофель – 4 шт.  
Сельдерей (корень) – 1 шт.  
Петрушка (корень) – 1 шт.  
Сливочное масло – 100 г  
Пшеничная мука – 40 г  
Укроп – 1 пучок  
Петрушка – 1 пучок  
Черный перец горошком – 4 шт.  
Лавровый лист – 2 шт.  
Душистый перец – 3–5 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Подготавливаем рыбу. Из рыбных голов удаляем жабры. Кладем головы и хвосты в кастрюлю, заливаем водой и ставим на огонь.

2. Овощи (одну морковь, одну луковицу, корень петрушки, корень сельдерея) нарезаем крупными кусками и кладем в кастрюлю. Добавляем черный перец горошком, душистый перец и лавровый лист. Доводим до кипения, снимаем пену и варим на медленном огне один час.

3. Отправляем в суп нарезанные на части тушки карпа и варим еще 15–20 минут.

4. Головы и хвосты достаем и выбрасываем, рыбный бульон процеживаем. Куски карпа аккуратно разбираем руками.

5. Одну морковь и одну луковицу нарезаем соломкой, картофель – кубиками.

6. Доводим бульон до кипения и опускаем в него картофель. Варим десять минут.

7. Морковь и луковицу обжариваем на сливочном масле пять-шесть минут. Добавляем муку и, помешивая, обжариваем еще три минуты.

8. Добавляем к овощам немного рыбного бульона, перемешиваем и перекладываем их в бульон.

9. Доводим бульон до кипения, добавляем в него кусочки карпа, рыбные молоки, солим и варим в течение десяти минут.

10. Готовый суп приправляем измельченными укропом и петрушкой.

### *Совет под руку*

*Суп можно подавать с луково-чесночными гренками из черного хлеба.*

## **Рыбный суп с креветками и шампиньонами**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Очищенные креветки – 50 г  
Слабосоленая форель – 50 г  
Шампиньоны – 4 шт.  
Стручковая фасоль – 100 г  
Чеснок – 3 зубчика  
Репчатый лук – 1 шт.  
Помидор – 1 шт.  
Рыбный бульон – 400 мл  
Соевый соус – 2 ст. ложки  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Петрушка – 1 ст. ложка  
Паста чили – 1 ст. ложка

### *Как готовим*

1. Обжариваем в кастрюле на растительном масле фасоль, измельченные лук и чеснок в течение трех минут. Выкладываем к ним нарезанные пластинами шампиньоны, обжариваем еще семь минут.
2. Добавляем мелко нарезанный помидор и пасту чили. Готовим пять минут.
3. Вливаем соевый соус и рыбный бульон, доводим суп до кипения.
4. Добавляем порубленную зелень петрушки, варим пять минут.
5. Снимаем кастрюлю с огня. Выкладываем в суп кусочки рыбы и креветки.

## **Рыбный суп со шпинатом**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Рыба – 400 г  
Шпинат – 200 г  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Приправа для рыбы – 1 ч. ложка  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Вода– 1 ½ литра

### *Как готовим*

1. Рыбу разрезаем на части, кладем в кастрюлю и заливаем холодной водой. Ставим на средний огонь, доводим до кипения, снимаем пену и варим 20 минут.
2. Овощи нарезаем маленькими кусочками и обжариваем на сковороде с растительным маслом до мягкости.
3. Процеживаем бульон, рыбу остужаем, отделяем мясо от костей и разделяем на маленькие кусочки.
4. Шпинат нарезаем и кладем в бульон. Туда же отправляем кусочки рыбы. Выкладываем овощную зажарку, солим, перчим, добавляем приправу для рыбы и варим семь минут.
5. Подаем со сметаной и зеленью.

### *Совет под руку*

*Овощи можно не обжаривать на масле, а припустить на сковороде, добавив немного воды.*

## Сборная рыбная солянка

### *Это факт!*

В исконно русских рыбных солянках всегда использовали несколько видов рыбы. При этом, как правило, один из видов был очень жирный. Оливки, каперсы и ломтики лимона в солянку стали класть с конца XVIII века, примерно тогда же лук вместе с солеными огурцами начали предварительно пассеровать. Еще позднее стали добавлять томаты или томатную пасту.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 3 л  
Морской окунь – 500 г  
Речной окунь – 300 г  
Слабосоленый лосось – 500 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Соленые огурцы – 3 шт.  
Огуречный рассол – 1 стакан  
Лавровый лист – 3 шт.  
Лимон – 1 шт.  
Оливки – 1 банка  
Каперсы – 150 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свежую рыбу разделываем: отрезаем голову и хвост, с костей снимаем кусочки филе и откладываем.

2. Хвост, кости и голову складываем в кастрюлю, заливаем водой. Доводим до кипения и варим бульон, снимаем пену.

3. Бульон процеживаем в чистую кастрюлю и снова доводим до кипения.

4. Огуречный рассол выливаем в небольшой сотейник, доводим до кипения и процеживаем в рыбный бульон. Соленые огурцы нарезаем соломкой.

5. На сковороде с растительным маслом обжариваем до мягкости мелко нарезанный лук. Вместе с солеными огурцами отправляем его в кастрюлю, доводим бульон до кипения.

6. Филе окуня и филе лосося нарезаем небольшими кусочками и выкладываем в кипящий бульон. Варим на среднем огне, не давая супу слишком интенсивно кипеть, в течение 30–40 минут.

7. Добавляем в суп лавровый лист, оливки и маринованные каперсы вместе с рассолом. Аккуратно перемешиваем суп, солим, перчим и варим еще две минуты. Снимаем кастрюлю с огня.

8. Разливаем солянку по глубоким тарелкам и каждую порцию украшаем лимонной долькой.

## Старорусский рыбный рассольник калья

### *Это факт!*

Калья – распространенное в XVI–XVII веках рыбное первое блюдо. Постепенно оно почти вышло из употребления, и его стали называть рыбным рассольником. Готовят калью в основном так же, как уху, но в бульон добавляют соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны или лимонный сок. Прежде для кальи использовали только жирную рыбу, преимущественно красную, и наряду с рыбой в нее клали икру.

Хорошую калью можно приготовить из морской рыбы, например из палтуса, зубатки, достаточно жирных и к тому же хорошо сочетающихся с солено-кислой основой. В калью, как правило, идет больше пряностей, чем в уху. Она гуще ухи, бульон в ней острее и плотнее по консистенции.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Лосось и треска – 1 кг  
Перловая крупа – 1 стакан  
Вода – 3 л  
Картофель – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Помидоры – 3 шт.  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Соленые огурцы – 2 шт.  
Огуречный рассол —!4 стакана  
Маслины – 12 шт.  
Лавровый лист – 4 шт.  
Душистый перец горошком – 10 шт.  
Петрушка – по вкусу

Вареная свекла – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюлю выкладываем хребты и головы рыб, вливаем воду и готовим бульон 30–40 минут.

2. Варим перловку в большом количестве подсоленной воды до готовности. Сливаем воду, промываем крупу.

3. Слегка обжариваем на растительном масле мелко нарезанный лук и натертую на терке морковь, добавляем к ним протертые помидоры.

4. Отправляем в кастрюлю филе рыбы, нарезанное некрупными кусками, и варим еще десять минут. Вынимаем рыбу, филе откладываем в сторону, а головы и хребты выбрасываем.

5. Рыбный бульон процеживаем и добавляем в него перловку, зажарку из лука и моркови, вливаем огуречный рассол.

6. Картофель нарезаем кубиками, соленые огурцы – соломкой. Добавляем их в бульон вместе с маслинами, душистым перцем и лавровым листом. Варим до готовности картофеля.

7. Выкладываем в суп филе рыбы, добавляем натертую на терке свеклу. При необходимости солим. Выключаем огонь и даем настояться десять минут.

8. Подаем суп со сметаной, украшаем листьями петрушки.

## Суп из камбалы

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Камбала – 500 г  
Вода – 1 ½ л  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Картофель – 2–3 шт.  
Пшено – 2 ст. ложки  
Растительное масло – 30 мл  
Лавровый лист – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Укроп – по вкусу

### *Как готовим*

1. Рыбу потрошим, удаляем плавники, жабры, чистим, моем. Можно снять кожу.
2. Кладем камбалу в кастрюлю, добавляем одну луковицу и одну морковь, наливаем воду и ставим на плиту.
3. Доводим бульон до кипения, снимаем пену и варим рыбу на слабом огне 25–30 минут.
4. Камбалу перекладываем на тарелку, бульон процеживаем.
5. Картофель нарезаем кубиками, отправляем в кастрюлю с бульоном.
6. Мелко нарезанные морковь и лук слегка обжариваем на сковороде с растительным маслом в течение семи-восьми минут. Перекладываем их в кастрюлю с бульоном.
7. Добавляем пшено, лавровый лист, солим и перчим.
8. Варим суп до готовности всех ингредиентов. В конце варки добавляем нарезанный укроп.

9. При подаче в каждую тарелку кладем кусочки отварной камбалы.

## Суп из акульих плавников

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Акульи плавники  
(сушеные) – 4 шт.  
Куриный бульон – 1 % л  
Куриная грудка  
(отварная) – 150 г  
Окорок – 150 г  
Имбирь (корень) – 3 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Замачиваем сушеные акульи плавники на ночь. Промываем их под проточной водой.
2. Кладем плавники в большую кастрюлю, добавляем корень имбиря, варим три часа.
3. Разбираем акульи плавники, оставив хрящики. Варим их еще пять часов, добавив луковицу.
4. Сливаем из кастрюли воду, убираем луковицу, оставляем только хрящики.
5. Вливаем в кастрюлю куриный бульон, добавляем нарезанные куриную грудку и окорок, солим и перчим. Доводим суп до кипения, варим десять минут. Хрящики становятся очень нежными.
6. Подаем суп с зеленым луком.

## Уха

### *Это факт!*

Уха – старинное русское первое блюдо. Это прозрачный отвар из свежей рыбы одного или нескольких видов с овощами. Готовят уху в два основных этапа: на первом варят рыбный бульон из мелкой рыбы (ершей, окуней), а на втором закладывают в этот бульон куски «благородной» рыбы (налима, сига), которую уже подают на стол.

## Уха из окуней

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Окунь – 300 г  
Отварная крупная рыба – 400 г  
Картофель – 3 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Пшено – 1 ч. ложка  
Лавровый лист – 4 шт.  
Душистый перец горошком – 3 шт.  
Черный перец горошком – 5 шт.  
Соль – ½ ч. ложки  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Тщательно моем окуней. Отрезать головы и счищать чешую не надо, так как благодаря им бульон становится более наваристым и приобретает особый вкус. Внутренности же необходимо очень

аккуратно удалить, чтобы не повредить желчный пузырь. Удаляем также жабры. Потрошеную рыбу промываем.

2. Складываем окуней в большую кастрюлю, заливаем холодной водой и ставим на средний огонь. Добавляем лавровый лист, душистый и черный перец. Доводим бульон до кипения, снимаем пену.

3. Луковицу разрезаем пополам и кладем в закипевшую воду. Уменьшаем огонь и варим в течение 20 минут, до готовности рыбы.

4. Картофель и морковь нарезаем кубиками.

5. Вынимаем рыбу из кастрюли. Процеживаем бульон в другую кастрюлю, ставим его на огонь и добавляем картофель, морковь и пшено, солим. Варим до готовности картофеля.

6. Разделяем заранее приготовленную крупную вареную рыбу: отделяем от кожи и костей и делим на порции. Рыбу можно подавать к ухе на отдельной тарелке, а можно класть в суп порционно.

7. Подаем уху с рубленой зеленью.

## **Уха из форели**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Голова форели – 1 шт.

Хвост форели – 1 шт.

Вода – 2 л

Картофель – 2 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Соль – по вкусу

Черный молотый перец – по вкусу

Зеленый лук – 1 пучок

Лавровый лист – 1–2 шт.

Черный перец горошком – 3–4 шт.

### *Как готовим*

1. Голову и хвост форели кладем в кастрюлю, заливаем водой, добавляем лук, половину морковки, перец горошком, лавровый лист и доводим бульон до кипения, снимаем пену.

2. Уменьшаем огонь и готовим 15 минут.

3. Голову и хвост достаем и остужаем. Бульон процеживаем, луковицу и морковь выбрасываем.

4. Отправляем в кастрюлю картофель, нарезанный кубиками, и оставшуюся морковь, нарезанную кружочками. Варим 10–15 минут.

5. С головы и хвоста снимаем мясо и добавляем его в бульон, солим, перчим. Варим уху еще десять минут, снимаем с огня и настаиваем десять минут.

6. Разливаем уху по тарелкам и посыпаем мелко нарезанным зеленым луком.

## **Уха по-елизаветински**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Сазан – 1 кг

Вода – 4 л

Картофель – 2–3 шт.

Помидоры – 500 г

Репчатый лук – 1 шт.

Соль – по вкусу

Лавровый лист – 1–2 шт.

Душистый перец горошком – 3–4 шт.

Петрушка – 2–3 веточки

Укроп – 2–3 веточки

### *Как готовим*

1. Сазана потрошим, удаляем плавники, жабры, чистим, моем.

2. Кладем в кастрюлю нарезанную порционными кусками рыбу, наливаем холодную воду, добавляем лавровый лист и душистый перец горошком.

3. Картофель нарезаем крупными кусками, добавляем к рыбе.
4. Луковицу и помидоры, разрезанные на четыре части, кладем в кастрюлю. Доводим всё до кипения, снимаем пену. Уменьшаем огонь и варим в течение одного часа.
5. В конце готовки добавляем веточки зелени и солим.
6. Бульон и куски рыбы подаем отдельно.

## **Уха по-фински со сливками**

### *Это факт!*

Этот самый нежный рыбный суп родом из Скандинавии. Он вкусный, сытный и при этом малокалорийный. Сочетание рыбы и молочного продукта может вызвать недоумение, но на самом деле это выигрышное сочетание. Для супа используют любую красную рыбу.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Лосось – 1 кг  
Репчатый лук – 1 шт.  
Вода – 2 ½ л  
Картофель – 3 шт.  
Морковь – 3 шт.  
Лук-порей – 1 шт.  
Лавровый лист – 3 шт.  
Сливки 20 % – 250 мл  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Перец черный молотый – по вкусу  
Перец черный горошком – 4 шт.  
Гренки – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разделываем рыбу: отрезаем голову, плавники, удаляем жабры и внутренности. Отделяем филе, нарезаем его небольшими кусочками, накрываем пленкой и отставляем в сторону.

2. Хребет и голову кладем в кастрюлю. Туда же отправляем разрезанную пополам луковицу, перец горошком и соль. Наливаем холодную воду, ставим на огонь и доводим до кипения, пену удаляем. Варим на медленном огне 30 минут.

3. Белую часть лука-порея тонко нарезаем и обжариваем до мягкости на сковороде с растительным маслом.

4. Картофель и морковь нарезаем кубиками.

5. Из готового бульона вынимаем хребет, голову и овощи, они больше не понадобятся. Процеживаем бульон в чистую кастрюлю и ставим ее на плиту.

6. Выкладываем в бульон морковь, картофель, лук-порей и лавровый лист. Варим десять минут на среднем огне, пока картофель не станет мягким.

7. Добавляем филе и готовим еще десять минут. Вливаем сливки, солим и перчим, перемешиваем суп.

8. Варим две-три минуты и снимаем суп с огня. Даем настояться десять минут.

9. Подаем уху горячей с гренками, украсив зеленью.

## **Уха с водкой**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Рыбы хребты и головы (с удаленными жабрами) – 2 кг

Вода – 3½ л

Филе рыбы (готовое) – 600 г

Картофель – 4 шт.

Морковь – 1 шт.

Репчатый лук – 2 шт.

Водка – 100 мл

Черный перец горошком – 5 шт.

Лавровый лист – 2 шт.

Соль – по вкусу

Растительное масло – по вкусу

Петрушка – по вкусу

Зеленый лук – по вкусу

Укроп – по вкусу

### *Как готовим*

1. Рыбные кости для бульона промываем, заливаем холодной водой, доводим до кипения и варим на медленном огне один час, снимаем пену.

2. Рыбные кости вынимаем, бульон процеживаем в новую кастрюлю и снова ставим на огонь.

3. Нарезанный крупными кубиками картофель отправляем в бульон.

4. Лук и морковь нарезаем мелкими кубиками и слегка обжариваем на сковороде с растительным маслом.

5. Когда картофель наполовину готов, добавляем овощи, нарезанное на кусочки филе рыбы, лавровый лист, перец горошком, соль.

6. Через десять минут вливаем водку. Доводим суп до кипения и сразу же снимаем с огня. Даем настояться 20 минут.

7. Разливаем уху по тарелкам и посыпаем зеленью.

## **Уха с картофелем на курином бульоне**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Куриные окорочка – 3 шт.

Вода – 3 л

Филе трески – 1 кг

Репчатый лук – 5 шт.

Морковь – 3 шт.

Картофель – 6 шт.

Лавровый лист – 2 шт.

Черный перец горошком – по вкусу

Душистый перец горошком – по вкусу  
Растительное масло – 6 ст. ложек  
Яичные белки – 2 шт.  
Водка – 50 мл  
Соль – по вкусу  
Укроп – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Куриные окорочка без кожи заливаем водой, варим до готовности и вынимаем из кастрюли.
2. Мелко нарезаем три луковицы, натираем на крупной терке две морковки и слегка обжариваем их на растительном масле до мягкости.
3. Филе трески нарезаем крупными кусками, закладываем в куриный бульон и варим 30 минут, до готовности. Вынимаем рыбу шумовкой.
4. Отправляем в бульон оставшиеся луковицы и морковку. Через 20 минут вынимаем овощи, они больше не понадобятся.
5. Белок отделяем от желтка и слегка взбиваем. Доводим бульон до кипения и, постоянно помешивая, тонкой струйкой вливаем белок. Снимаем бульон с огня и процеживаем.
6. В кастрюлю с бульоном кладем нарезанный дольками картофель, варим 20 минут.
7. Разбираем курицу, отделяем мясо от костей, рыбу режем на куски.
8. Закладываем в кипящий бульон обжаренные овощи, курицу, рыбу, лавровый лист, перец горошком, вливаем водку, варим пять минут. Солим, добавляем нарезанный укроп.
9. Снимаем уху с огня, даем ей настояться 15 минут и разливаем по тарелкам.

## **Фюме из рыбы**

### *Это факт!*

Фюме – это концентрированный мясной или рыбный бульон, который получают в результате длительной варки и выпаривания жидкости. Рецепт фюме из мяса см. в разделе «Мясные супы».

### *Из чего готовим*

Рыбьи головы  
(белая нежирная рыба) – 2-214 кг  
Сливочное масло – 30 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей (корень) – ½ шт.  
Лук-порей (зеленая часть) – 1 шт.  
Вода – 3 л  
Белое сухое вино – 2 стакана  
Букет гарни – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Чистим рыбьи головы, удаляем жабры.
2. Репчатый лук, лук-порей, морковь, сельдерей мелко нарезаем и отправляем в кастрюлю со сливочным маслом, слегка обжариваем, выкладываем рыбьи головы. Наливаем воду и добавляем вино.
3. Доводим бульон до кипения, снимаем пену. Добавляем букет гарни и варим без крышки в течение 40 минут. Солим в конце варки.
4. Пропускаем бульон через сито, выложенное слоями марли, и охлаждаем.

### ***Совет под руку***

*В букет гарни могут входить лавровый лист, пять веточек тимьяна, пять веточек петрушки, три веточки эстрагона и корень петрушки.*

## **Халасле**

### *Это факт!*

Халасле – традиционная венгерская уха, которая готовится из разных сортов рыб с красным сладким перцем. Ее также называют рыбным паприкашем.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Карп – 2 кг  
Мелкая речная рыба – 1 кг  
Репчатый лук – 2 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Помидоры – 2 шт.  
Острая паприка – 2 ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Черный молотый перец – по вкусу  
Вода – 4 л  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Очищаем рыбу от чешуи и внутренностей. Отделяем филе карпа, нарезаем небольшими кусочками, слегка солим и убираем в холодильник.

2. Нарезаем кубиками лук, перец и помидоры.

3. Выкладываем в кастрюлю мелкую рыбу и оставшиеся части карпа, заливаем водой и ставим вариться. Добавляем овощи, паприку, солим, перчим.

4. Доводим бульон до кипения, уменьшаем огонь и варим полтора-два часа.

5. Рыбу вынимаем. Бульон процеживаем через сито в новую кастрюлю.

6. Добавляем филе карпа и варим 20 минут, до готовности рыбы.

7. Подаем суп с толстыми ломтями серого хлеба и большим количеством свежей зелени.

## Чаудер

### *Это факт!*

Чаудер – густой американский суп – изначально был рыбацким блюдом, которое готовили из рыбы и морепродуктов, не проданных за день. В Северную Америку его завезли иммигранты из Англии и Франции более 250 лет назад. Со временем в суп стали добавлять овощи, молоко, бекон, а зачастую и курицу, и скромная похлебка рыбаков превратилась в популярное первое блюдо.

## Манхэттенский чаудер

### *Это факт!*

Манхэттенский чаудер отличается от остальных тем, что в нем вместо молока используют рубленые помидоры.

### *Из чего готовим (на 5 порций)*

Рыбный бульон – 1 ½ л

Крупные сырые креветки – 12 шт.

Мидии без раковин – 300 г

Филе морской рыбы (пикша, сайда, треска) – 400 г

Бекон – 100 г

Картофель – 3 шт.

Сельдерей – 3 стебля

Репчатый лук – 2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Помидоры в собственном соку – 300 мл

Сливочное масло – 2 ст. ложки

Тимьян – 3 веточки

Петрушка – 3 веточки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Цедра апельсина – для подачи

### *Как готовим*

1. Креветки очищаем, филе рыбы нарезаем средними кусками.
2. Лук, сельдерей и чеснок измельчаем, картофель и бекон нарезаем небольшими кубиками.
3. В кастрюле с толстым дном растапливаем сливочное масло и слегка обжариваем на небольшом огне бекон. Добавляем лук, чеснок и сельдерей и готовим, помешивая, до мягкости.
4. Кладем в кастрюлю картофель и веточки тимьяна, заливаем теплым бульоном, варим на небольшом огне 20 минут.
5. Добавляем помидоры из банки вместе с соком и доводим суп до кипения.
6. Отправляем в кастрюлю креветки, филе рыбы и мидии. На маленьком огне снова доводим суп до кипения, готовим пять-семь минут. Удаляем из супа тимьян, солим, перчим.
7. Подаем суп горячим, посыпав цедрой апельсина, смешанной с измельченной петрушкой.

### **Новоанглийский клэм-чаудер**

#### *Это факт!*

Существует разновидность чаудера, в рецепт которого входят моллюски и молоко. Это крем-суп клэм-чаудер. Новоанглийский вариант блюда иногда называют бостонским.

#### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Моллюски – 2 кг

Растительное масло – 1 ст. ложка  
Соленое сало – 120 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Пшеничная мука – 1–2 ст. ложки  
Белое сухое вино – 1 стакан  
Картофель – 2–3 шт.  
Вода – 1 стакан  
Сливки 33 % – 1 стакан  
Лавровый лист – 1–2 шт.  
Тимьян – по вкусу  
Паприка – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Черный молотый перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Моллюски (в раковинах) тщательно промываем и замачиваем в соленой воде на один час. Еще раз промываем, заливаем водой и варим пять-десять минут, пока они не раскроются. Бульон процеживаем, а моллюски освобождаем от раковин, убираем внутренние пленки.

2. В кастрюле с растительным маслом обжариваем до румяности сало, нарезанное кубиками.

3. Добавляем измельченный лук и готовим пять-шесть минут, помешивая.

4. Засыпаем муку и всё тщательно перемешиваем.

5. Вливаем в кастрюлю вино, воду и два стакана бульона из-под моллюсков. Доводим суп до кипения, добавляем мелко нарезанный картофель и специи. Варим 10–15 минут, до мягкости картофеля.

6. Сливки нагреваем и вливаем тонкой струйкой в суп.

7. Добавляем очищенные моллюски, снимаем с огня. Даем настояться пять минут.

### **Чаудер из морепродуктов**

*Из чего готовим (на 6 порций)*

Морепродукты – 500 г  
Бекон – 200 г  
Сливочное масло – 25 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Куриный бульон – 250 мл  
Молоко – 900 мл  
Картофель – 3 шт.  
Лавровый лист – 2 шт.  
Сливки 33 % – 250 мл  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Нарезаем бекон небольшими кусочками, кладем в кастрюлю со сливочным маслом и подрумяниваем.
2. Отправляем к бекону мелко нарезанные лук и сельдерей, обжариваем на небольшом огне до мягкости.
3. Добавляем муку и готовим, помешивая, две минуты. Выкладываем нарезанный небольшими кубиками картофель, лавровый лист, вливаем молоко и бульон. Варим 10–15 минут, до мягкости картофеля.
4. Добавляем в суп нарезанные морепродукты, доводим его до кипения. Вливаем сливки, солим, перчим, перемешиваем, варим еще две-три минуты и подаем.

### **Чаудер с крабовым мясом**

### *Это факт!*

Среди многочисленных вариантов чаудера есть суп с крабами. Что касается самих крабов, то в китайских письменных источниках имеются сведения, что этих ракообразных, выловленных у реки

Янцзы, ели несколько тысяч лет назад. А в Англии найдены книги с рецептами блюд из крабов, датированные XVII веком.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Сливочное масло – 3 ст. ложки  
Зеленый лук – 100 г  
Зелень сельдерея – 50 г  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Молоко – 2 стакана  
Рыбный бульон – 2 стакана  
Сливки 30 % – 2 стакана  
Мясо краба – 650 г  
Херес – ¼ стакана  
Соль – ½ ч. ложки  
Молотый черный перец – ¼ ч. ложки  
Молотый красный перец – ½ ч. ложки  
Куриные яйца – 6 шт.  
Лимон – 1 шт.

### *Как готовим*

1. Варим яйца, отделяем желтки, протираем их через сито.
2. Нарезаем зеленый лук и сельдерей. В большой кастрюле растапливаем на среднем огне сливочное масло, добавляем зелень, готовим в течение четырех минут, помешивая, пока она не станет мягкой. Добавляем муку и, продолжая помешивать, готовим еще две минуты.
3. Сливки взбиваем до густой пены. В кастрюлю с зеленью вливаем херес, бульон, молоко и сливки. Не доводим до кипения.
4. Добавляем яичные желтки, нарезанное кусками крабовое мясо, соль и черный перец, томим суп под крышкой пять минут и снимаем с огня.
5. При подаче в тарелки с супом насыпаем немного красного перца и выкладываем дольки лимона.

## Чоппино

### *Это факт!*

Чоппино – рыбный суп родом из Сан-Франциско, имеющий итальянские корни. Считается, что его придумали в конце XIX века итальянские иммигранты. Традиционно чоппино готовят из дневного улова: крабов, моллюсков, креветок, гребешков, кальмаров, мидий и рыбы. Морепродукты смешивают со свежими помидорами в винном соусе и подают с гренками.

## Чоппино из Сан-Франциско

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Филе трески  
или морского окуня – 700 г  
Моллюски в раковине – 700 г  
Креветки – 700 г  
Помидоры – 840 г  
Вода – 1 стакан  
Маринад от моллюсков – 240 мл  
Белое сухое вино – 240 мл  
Оливковое масло – 6 ст. ложек  
Тимьян – 8 веточек  
Сливочное масло – 3 ст. ложки  
Чеснок – 3 зубчика  
Сахар – 2 ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Красный перец  
хлопьями – ½ ч. ложки  
Орегано – ½ ч. ложки  
Лук-шалот – 3 шт.

Петрушка – по вкусу  
Гренки – по вкусу

### ***Как готовим***

1. В кастрюле разогреваем 4 ст. ложки оливкового масла, выкладываем мелко нашинкованный лук-шалот и обжариваем его пять минут, помешивая. Добавляем измельченный чеснок, обжариваем всё две минуты.

2. Вливаем вино и готовим на медленном огне пять минут, пока объем не уменьшится вдвое.

3. Отправляем в кастрюлю помидоры, нарезанные мелкими кубиками. Вливаем воду и маринад от моллюсков. Добавляем перец, соль, сахар, орегано и семь веточек тимьяна.

4. Доводим суп до кипения, уменьшаем огонь и варим 25 минут.

5. Филе рыбы нарезаем небольшими кубиками. Выкладываем на противень, сбрызгиваем оставшимся оливковым маслом, солим и отправляем в духовку на десять минут при 200 градусах.

6. Вынимаем из супа тимьян, кладем сливочное масло, моллюсков и доводим его до кипения.

7. Через шесть минут добавляем очищенные креветки и опять доводим суп до кипения.

8. Варим пять минут, пока моллюски не раскроются. Добавляем мелко нарезанный тимьян.

9. Разливаем суп по тарелкам, выкладываем кусочки рыбы. Подаем, посыпав петрушкой.

### **Чоппино на курином бульоне**

#### ***Из чего готовим (на 4 порции)***

Крупные креветки – 700 г  
Морские гребешки – 700 г  
Маленькие моллюски – 18 шт.  
Крабовое мясо – 200 г

Филе трески – 700 г  
Сливочное масло – 100 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Помидоры в собственном соку – 900 мл  
Куриный бульон – 1 л  
Вода – 1 стакан  
Белое или красное сухое вино – 1 ½ стакана  
Лавровый лист – 2 шт.  
Бasilik – 1 ст. ложка  
Тимьян – ½ ч. ложки  
Орегано – ½ ч. ложки  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. В большой кастрюле растапливаем сливочное масло, добавляем нарезанные кубиками лук и болгарский перец, измельченные чеснок и петрушку и тушим на среднем огне до готовности лука.

2. Добавляем помидоры вместе с соком, куриный бульон, лавровый лист, сушеные базилик, тимьян и орегано, воду и вино, хорошо перемешиваем, готовим 30 минут.

3. Отправляем в кастрюлю очищенные креветки, морские гребешки, моллюсков, крабовое мясо и небольшие кусочки филе трески.

4. Доводим суп до кипения, уменьшаем огонь и варим его пять-семь минут, пока не откроются моллюски.

5. Подаем суп в глубоких тарелках, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

### **Чоппино с белым вином**

*Из чего готовим (на 4 порции)*

Ассорти рыбного филе  
(палтус, лосось) – 700 г  
Моллюски – 450 г  
Мидии – 450 г  
Креветки – 450 г  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Фенхель – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Лук-шалот – 3 шт.  
Чеснок – 4 зубчика  
Хлопья красной паприки –  $\frac{3}{4}$  ч. ложки  
Томатная паста –  $\frac{1}{4}$  ст. ложки  
Помидоры в собственном соку – 800 мл  
Белое сухое вино – 1  $\frac{1}{2}$  стакана  
Рыбный бульон – 5 стаканов  
Лавровый лист – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Красный перец – по вкусу  
Петрушка – для подачи

### *Как готовим*

1. Тонко нарезанные фенхель, репчатый лук и лук-шалот обжариваем в кастрюле с оливковым маслом на среднем огне в течение десяти минут, пока лук не станет прозрачным, солим.
2. Добавляем измельченный чеснок и хлопья красной паприки, продолжаем обжаривать еще две минуты.
3. Отправляем в кастрюлю томатную пасту и помидоры вместе с соком, лавровый лист, вливаем вино, рыбный бульон и доводим всё до кипения.
4. Уменьшаем огонь и варим суп на медленном огне 30 минут. Добавляем моллюсков и мидии. Готовим под крышкой около пяти минут, пока моллюски и мидии не начнут открываться.
5. Добавляем креветки и нарезанную небольшими кусочками сырую рыбу.

6. Готовим на медленном огне еще пять-семь минут, пока рыба и креветки не будут готовы, а моллюски не откроются полностью.

7. Удаляем раковины от моллюсков и мидий, солим, перчим. Приправляем суп солью и красным перцем.

8. Подаем чоппино в глубоких тарелках, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

### ***Совет под руку***

*Рыбу можно присолить и подержать десять минут в духовке при 200 градусах на противне, покрытом фольгой.*

*В этом случае рыбу добавляют в тарелки непосредственно при подаче.*

## **Чоппино с красным вином**

### ***Из чего готовим (на 6 порций)***

Белая рыба (палтус, морской окунь) – 1 ½ кг

Вареный краб – 900 г

Крупные креветки – 500 г

Мидии – 900 г

Оливковое масло – 2 ст. ложки

Репчатый лук – 1 шт.

Красный болгарский перец – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Помидоры – 700–800 г

Красное сухое вино – 2 стакана

Томатный сок – 2 стакана

Рыбный бульон – 2 стакана

Букет гарни – 1 шт.

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Петрушка – по вкусу

## *Как готовим*

1. В небольшом количестве воды (около двух стаканов) варим на пару мидии, пока они не раскроются.

2. Очищаем креветки.

3. В глубокой кастрюле с оливковым маслом обжариваем до мягкости на среднем огне нарезанные кубиками лук и болгарский красный перец, добавляем измельченный чеснок и готовим еще одну-две минуты.

4. Добавляем нарезанные помидоры, очищенные от кожицы, рыбный бульон, вино, томатный сок, букет гарни, соль и перец.

5. Доводим суп до кипения и варим в течение 20 минут без крышки. Удаляем букет гарни, добавляем нарезанную рыбу и варим под крышкой в течение пяти-семи минут, до готовности рыбы.

6. Добавляем мидии, крабовое мясо и креветки, варим две-три минуты.

7. Подаем суп в глубоких тарелках, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

## **Щи из сметков**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Репа – 1 шт.  
Вода – 1 л  
Квашеная капуста – 1 кг  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сушеные сметки – 100 г  
Чеснок – 4 зубчика  
Черная редька – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Сушеные сметки замачиваем в воде на час-полтора.
2. Выкладываем их в кастрюлю с квашеной капустой, нарезанной мелкими кубиками репой и мелко порубленным луком, наливаем воду.
3. Закрываем кастрюлю фольгой и ставим на два часа в духовку, разогретую до 140 градусов. В конце варки при необходимости солим.
4. При подаче в каждую тарелку добавляем измельченный чеснок. Едим с тонко нарезанными ломтиками черной редьки, сдобренными солью.

### *Совет под руку*

*Сушеный сметок можно заменить вяленой корюшкой. Распаренную рыбку можно есть вместе с косточками – они становятся очень мягкими.*

## **Щи с килькой**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 3 л  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Томатный сок – 200 мл  
Растительное масло – 4 ст. ложки  
Картофель – 4 шт.  
Квашеная капуста – 300 г  
Консервы «Килька в томате» – 1 банка  
Лавровый лист – 3 шт.  
Черный перец горошком – 7 шт.  
Соль – по вкусу  
Сахар – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле кипятим воду, выкладываем нарезанный кубиками картофель, варим десять минут.
2. Половину картофеля достаем, разминаем толкушкой и кладем обратно в кастрюлю.
3. Лук нарезаем кубиками, морковь натираем на терке, обжариваем их на сковороде с растительным маслом. Добавляем томатный сок и тушим пять минут.
4. Отправляем в кастрюлю тушеные овощи, квашеную капусту, лавровый лист, перец горошком, добавляем соль и сахар.
5. После закипания выкладываем рыбные консервы «Килька в томате», доводим суп до кипения и варим пять минут. Настаиваем 20 минут.

## **Щучина**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Рыба (щука, судак) – 1 кг  
Слабосоленая рыба  
(палтус, форель) – 200 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Укроп – 1 пучок  
Лимонный сок – 2 ч. ложки  
Черный перец  
горошком – 5–6 шт.  
Огурцы – 3–4 шт.  
Зеленый лук – 5–6 стеблей  
Горчица – по вкусу  
Квас – 2 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – 1 ч. ложка

### *Как готовим*

1. Очищенную, выпотрошенную и разделанную на куски рыбу заливаем водой (она должна лишь покрыть рыбу). Добавляем разрезанную на части луковицу, перец горошком, несколько стеблей укропа, слегка солим и вливаем лимонный сок. Доводим до кипения, снимаем пену и варим рыбу на небольшом огне 30 минут.

2. Достаем рыбу, процеживаем бульон в чистую кастрюлю, при необходимости солим. Бульон ставим в холодильник, чтобы он стал студенистым.

3. Огурцы и слабосоленую рыбу нарезаем кубиками, зеленый лук и укроп измельчаем, отварную рыбу разбираем на кусочки. Всё перемешиваем, приправляем солью и перцем и раскладываем по тарелкам.

4. Застывший рыбный бульон разводим квасом и разливаем в тарелки. Подаем с горчицей.

# Грибные супы

*Грибной суп – это самое вкусное, что можно придумать для больного!*

*И. Фарбаржевич «Сказки маленького Лисенка»*

## Грибной борщ с гречневой крупой

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Грибной бульон – ½ л  
Картофель – 1 шт.  
Белокочанная капуста – 120 г  
Гречневая крупа – 150 г  
Зеленый лук – 1 пучок  
Сметана – по вкусу

#### *Для заправки:*

Свекла – 1 шт.  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Уксус – 1 ст. ложка  
Сахар – 1 ст. ложка  
Соль – 1 ч. ложка  
Вода или любой бульон – 6 ст. ложек

### *Как готовим*

1. Приготовим заправку для борща, которая может долго храниться. Луковицу нарезаем кубиками, морковь и свеклу натираем на крупной терке. Свеклу необходимо заранее отварить.

2. Выкладываем на сковороду с разогретым растительным маслом лук и морковь, вливаем 3 ст. ложки воды (или бульона). Добавляем томатную пасту. Пассеруем на умеренном огне около 15 минут.

3. К овощам добавляем свеклу, уксус, оставшуюся воду, сахар, немного соли.

4. Доводим до кипения и остужаем. Заправку можно разложить по банкам и хранить в холодильнике.

5. Приступим к приготовлению борща. Картофель нарезаем кубиками, капусту шинкуем.
6. Гречневую крупу промываем в холодной воде.
7. В кипящий грибной бульон выкладываем картофель, капусту и крупу. Перемешиваем и варим на среднем огне 20 минут.
8. Добавляем 200 г заправки. После того как бульон вновь закипит, снимаем кастрюлю с огня и даем борщу настояться 10–15 минут.
9. Подаем борщ со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком.

## Грибной суп

### *Это факт!*

Грибной суп – один из самых популярных в России. Готовить его можно как из свежих, так и из сушеных грибов. Последние придают блюду особую душистость. Как известно, грибы любят «сливочность», поэтому добавить в тарелку добрую ложку или две сметаны совсем не помешает. И не стоит забывать про зелень: чем ее больше, тем лучше.

### *Из чего готовим (на 5 порций)*

Свежие грибы – 500 г  
Сливочное масло – 50 г  
Вода – 2 л  
Картофель – 5 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Петрушка (корень) – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Растительное масло – 30 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Лавровый лист – 1 шт.  
Зелень – 30 г

### *Как готовим*

1. Берем любые свежие грибы, чистим, нарезаем пластинками и обжариваем на сливочном масле.
2. Перекладываем грибы в кастрюлю, заливаем кипятком и варим на слабом огне в течение 30 минут.
3. Нарезаем картофель соломкой, корень петрушки, морковь и луковицу – небольшими кубиками.

4. На сковороде с разогретым растительным маслом обжариваем лук до золотистого цвета, затем добавляем петрушку и морковь и жарим пять-семь минут.
5. Овощи выкладываем в суп, солим, перчим, добавляем лавровый лист и варим в течение 20–30 минут, до готовности картофеля.
6. Добавляем мелко порубленную зелень и снимаем с огня.

## Грибной суп с вином

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Белые грибы (свежие) – 300 г  
Лук-шалот – 4 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Белое сухое вино –  $\frac{1}{2}$  стакана  
Куриный бульон – 400 мл  
Сливки 10 % – 1 стакан  
Свежий тимьян – 2 веточки  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Разогреваем растительное масло в сотейнике, обжариваем, помешивая, измельченные лук и чеснок в течение двух минут.
2. Выкладываем нарезанные грибы, тушим всё в течение пяти минут.
3. Вливаем вино, готовим десять минут.
4. Добавляем куриный бульон, доводим до кипения, уменьшаем нагрев до минимума и варим еще десять минут.
5. Солим, перчим, кладем веточки тимьяна, вливаем сливки. Доводим до кипения и сразу снимаем с огня.

## **Грибной суп с огурцами и хреном на квасе**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – ½ л  
Сухие белые грибы – 200 г  
Вареная или запеченная свекла – 400 г  
Вареный картофель – 100 г  
Свежие огурцы – 2 шт.  
Соленые огурцы – 3 шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Квас – 1 л  
Соль – по вкусу  
Хрен – по вкусу

### *Как готовим*

1. Грибы заливаем водой и доводим до кипения на сильном огне. Сливаем воду, грибы промываем.
2. Возвращаем грибы в кастрюлю и снова заливаем водой. Варим их на медленном огне 30 минут, до готовности.
3. Откидываем грибы на сито, остужаем, нарезаем соломкой.
4. Свеклу, картофель, свежие огурцы нарезаем кубиками, соленые огурцы – тонкими ломтиками, зеленый лук – произвольно.
5. Смешиваем все ингредиенты, заливаем их квасом, солим. Подаем с хреном.

### *Совет под руку*

*Этот холодный суп можно сделать более сытным, если добавить в него раскрошенный ржаной хлеб и дать настояться. Тогда он станет именоваться тюрей, но от изменения названия хуже не станет.*

## **Грибной суп с перловкой**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Сушеные грибы – 50 г  
Перловая крупа – 14 стакана  
Вода – 1 л  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Картофель – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Зеленый лук – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Перловку промываем. В кастрюле кипятим воду, ставим сверху дуршлаг с крупой, накрываем крышкой, уменьшаем огонь до среднего и распариваем ее в течение 30 минут.

2. Грибы промываем, складываем в кастрюлю. Заливаем закипевшей водой и оставляем на 15 минут. Откидываем грибы на дуршлаг, нарезаем. Грибной настой процеживаем.

3. Доводим грибной настой до кипения, добавляем распаренную перловку и варим в течение 20 минут.

4. Картофель, лук и морковь нарезаем небольшими кубиками, добавляем в суп и варим в течение десяти минут.

5. Выкладываем грибы, солим и перчим. Варим пять минут.

6. Снимаем суп с огня и даем настояться в течение десяти минут.

7. Разливаем суп по тарелкам, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

### *Совет под руку*

*Постный суп с перловкой можно дополнить свежими грибами, например шампиньонами. Прежде чем выкладывать в суп, их следует обжарить вместе с отварными сушеными грибами.*

## Грибной суп-пюре

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Шампиньоны – 500 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Сливочное масло – 25 г  
Сливки 20 % – 500 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Грибы с нарезанным кубиками луком измельчаем блендером, но не сильно.
2. Обжариваем их на сковороде со сливочным маслом, солим, перчим.
3. Перекладываем грибы с луком в кастрюлю, заливаем сливками и доводим до кипения.
4. Суп можно подавать к столу как горячим, так и холодным.

# Грибной суп-пюре

*с плавленым сыром*

*Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 1 ½ л  
Картофель – 6 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Шампиньоны – 400 г  
Плавленый сыр – 3 ст. ложки

*Как готовим*

1. Некрупно нарезанный картофель заливаем водой и варим до готовности, солим.
2. На сковороде с растительным маслом обжариваем до полупрозрачности мелко порубленный лук. Добавляем к нему нарезанные грибы, накрываем крышкой и тушим до готовности грибов.
3. Кастрюлю снимаем с огня и взбиваем картофель блендером до образования жидкого пюре. Добавляем сыр, продолжая взбивать массу блендером. Выкладываем грибы с луком и еще раз всё взбиваем блендером.

## Крем-суп из лесных грибов

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Лесные грибы – 200 г  
Картофель – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Морковь – 1 шт.  
Куриный бульон – 2 стакана  
Сливки – 200 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый красный перец – по вкусу  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле с растительным маслом обжариваем мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавляем к нему пропущенный через пресс чеснок, нарезанные кубиками морковь и картофель.
2. Вливаем куриный бульон, солим, перчим и варим до готовности картофеля.
3. Некрупно нарезанные грибы варим 30 минут, воду сливаем.
4. Перекладываем грибы в кастрюлю с овощами, вливаем сливки, доводим суп до кипения и снимаем с огня.
5. Взбиваем всё блендером и оставляем томиться в течение пяти минут.
6. Разливаем крем-суп по тарелкам, посыпаем измельченной зеленью.

## **Крем-суп из шампиньонов со сливками**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Шампиньоны – 500 г  
Вода – 1 ½ л  
Сливки 30 % – 300 мл  
Сливочное масло – 2 ст. ложки  
Пшеничная мука – 3 ст. ложки  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Тимьян – 2 веточки  
Чеснок – 1 зубчик  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Ножки шампиньонов отделяем от шляпок и крупно рубим, шляпки нарезаем тонкими пластинами.

2. Ножки кладем в кастрюлю, заливаем холодной водой, добавляем тимьян и неочищенный зубчик чеснока. Доводим всё до кипения и варим на небольшом огне 30 минут.

3. На сковороде с оливковым маслом (1 ст. ложка) тушим шляпки шампиньонов в течение пяти минут, солим. Образовавшийся грибной сок сливаем из сковороды в кастрюлю с ножками шампиньонов. Добавляем в сковороду оставшееся оливковое масло, перемешиваем и обжариваем шляпки в течение десяти минут.

4. Перекладываем готовые шляпки в кастрюлю с ножками за пятьдесят минут до окончания варки, тимьян и чеснок вынимаем. Отливаем в стакан грибной бульон и остужаем.

5. В сотейник с растопленным сливочным маслом добавляем муку, обжариваем ее, помешивая, на небольшом огне три-четыре минуты. Вливаем тонкой струйкой остывший грибной бульон, помешивая

венчиком. Готовим, продолжая помешивать, чтобы не было комков, семь-десять минут.

6. Снимаем кастрюлю с огня, отправляем в нее заправку из муки и всё взбиваем блендером до однородной консистенции.

7. Суп доводим до кипения, но не даем кипеть, и вливаем сливки. Солим, перчим и снимаем кастрюлю с огня.

## Постная грибная солянка

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Соленые огурцы – 2 шт.  
Шампиньоны – 400 г  
Картофель – 2 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Сахар – ½ ч. ложки  
Вода – 2 л  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Маслины без косточек – 18 шт.  
Лимон – ½ шт.  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Нарезанный мелкими кубиками картофель выкладываем в кипящую воду и варим до полуготовности.

2. На сковороде с оливковым маслом слегка обжариваем измельченный лук и натертую на терке морковь. Добавляем нарезанные пластинами грибы, нарезанные тонкой соломкой огурцы, томатную пасту и сахар. Готовим, пока не выпарится лишняя жидкость.

3. Отправляем в кастрюлю зажарку. Варим суп пять-десять минут, до готовности картофеля, солим, перчим.

4. При подаче добавляем в тарелку с солянкой маслины, кружочки лимона и зелень.

### ***Совет под руку***

*В солянку можно добавить пару столовых ложек мелко нарезанной квашеной капусты – она отлично сочетается с грибами.*

## Рассольник «Монастырский»

### *Это факт!*

Предлагаем вариант постного грибного рассольника – в меру сытного, но весьма питательного. Рецепты рассольника на мясном бульоне приведены в разделе «Мясные супы».

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Грибы (лесные  
и сушеные белые) – 300 г  
Соленые огурцы – 5 шт.  
Сельдерей – 4 стебля  
Перловая крупа – 150 г  
Морковь – 1 шт.  
Картофель – 3 шт.  
Лук-порей – ½ шт.  
Растительное масло – 50 мл  
Чеснок – 3 зубчика  
Красный жгучий перец – 1 шт.  
Рассол – 1 л  
Петрушка – 1 пучок  
Укроп – 1 пучок  
Зеленый лук – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Перловку промываем и варим в течение часа, до готовности.
2. Сушеные грибы замачиваем в горячей воде на 30 минут, затем нарезаем полосками.
3. Лесные грибы и стебли сельдерея нарезаем некрупно, лук-порей – полукольцами, картофель, соленые огурцы – мелкими

кубиками, морковь натираем на крупной терке.

4. На сковороде с растительным маслом на большом огне обжариваем, помешивая, огурцы, сельдерей и сушеные грибы. Добавляем лук, морковь и мелко нарезанные стебли укропа. Готовим на медленном огне 15–20 минут.

5. В кастрюлю выкладываем картофель с лесными грибами, вливаем рассол, добавляем немного воды и доводим всё до кипения.

6. Отправляем в кастрюлю содержимое сковороды и варим суп на среднем огне до готовности картофеля и грибов.

7. Добавляем готовую перловку и стручок красного перца, доводим суп до кипения и снимаем с огня.

8. Засыпаем в кастрюлю мелко нарезанную зелень и пропущенный через пресс чеснок, даем рассольнику настояться десять минут.

## Крупяные супы

*Обломову подали уху, а ему суп с крупой и вареного цыпленка, потом следовал жесткий язык, после баранина.*

*И. А. Гончаров «Обломов»*

## Гороховый суп

### *Это факт!*

Гороховый суп – традиционное блюдо многих стран – известен с древних времен. Он упоминается, например, в пьесе «Парасит» древнегреческого комедиографа Антифана (V–IV века до н. э.): «Еда свободных... здесь варится. Капуста жирная да суп гороховый».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Свинные ребра – 300 г  
Картофель – 4 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Горох – 1 стакан  
Репчатый лук – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Вода – 2 ½ л  
Растительное масло – 1 ½ ст. ложки  
Сахар – 1 ч. ложка  
Укроп – по вкусу

### *Как готовим*

1. Горох замачиваем на ночь.
2. Мясо выкладываем в кастрюлю, заливаем водой и варим в течение двух-трех часов.
3. За 30 минут до готовности отправляем в бульон замоченный горох.
4. Как только бульон сварится, достаем из него мясо и добавляем нарезанный кубиками картофель. Мясо нарезаем небольшими

кусочками.

5. На сковороде на растительном масле обжариваем до мягкости измельченный лук. Добавляем сахар, чтобы лук немного карамелизовался, выкладываем натертую морковь. Обжариваем овощи, помешивая, до готовности.

6. Добавляем в суп зажарку и кусочки мяса, солим, перчим. Готовим пять минут. Даем настояться супу десять минут.

7. Подаем с измельченным укропом.

## Гороховый суп без мяса

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Горох колотый – 1 стакан  
Картофель – 2–3 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Лавровый лист – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Вода – 2 л  
Укроп – 3 веточки

### *Как готовим*

1. Горох промываем холодной водой и замачиваем на один час. Затем сливаем воду, горох перекладываем в большую кастрюлю и заливаем чистой водой.

2. Ставим горох на огонь, доводим до кипения, снимаем пену. Варим на медленном огне 50 минут.

3. Лук нарезаем кубиками, картофель – брусочками среднего размера, морковь натираем на терке.

4. Лук с морковкой обжариваем на растительном масле до золотистого цвета, периодически помешивая.

5. В кастрюлю с горохом отправляем картофель и готовим 10–15 минут. Солим, перчим. Выкладываем обжаренные овощи.

6. Через пять минут добавляем лавровый лист и мелко нарезанный укроп. Варим суп еще одну-две минуты и снимаем кастрюлю с огня.

## Гороховый суп по-шведски

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода– 1 ½ л  
Горох – 400 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Гвоздика – 10 шт.  
Свинина (копченая) – 250 г  
Соль – по вкусу  
Молотый душистый перец – по вкусу  
Сухой чабрец – по вкусу  
Сухой майоран – по вкусу

### *Как готовим*

1. Горох заранее замачиваем на несколько часов.
2. Луковицу очищаем, втыкаем в нее бутончики гвоздики.
3. Замоченный горох заливаем водой, солим и ставим вариться. Когда вода закипит, снимаем пену и кладем луковицу с гвоздикой.
4. Копченую свинину крупно режем и добавляем в суп через 30 минут варки.
5. Готовим еще 30 минут. Вынимаем луковицу и мясо. Мясо режем кусочками и выкладываем обратно в суп.
6. Суп приправляем перцем и специями.

## Гороховый суп-пюре с молоком

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Вода – 2 л  
Горох – 350 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Телячья ножка – 800 г  
Молоко – 300 мл  
Сливочное масло – 40 г  
Соль – по вкусу  
Букет гарни

### *Как готовим*

1. Горох замачиваем в холодной воде на ночь.
2. Сливаем из гороха воду и выкладываем его в большую кастрюлю. Добавляем луковицу, телячью ножку и букет гарни, заливаем холодной водой.
3. Доводим бульон до кипения, убавляем огонь до среднего и варим три часа, снимаем пену.
4. Вынимаем лук, букет гарни и ножку. Выливаем половину бульона в другую кастрюлю.
5. Разваренный горох с оставшимся бульоном взбиваем блендером до пюреобразного состояния и перекладываем в чистую кастрюлю, солим.
6. Добавляем горячее молоко, перемешиваем. Доводим суп до нужной консистенции, вливая нужное количество бульона.
7. Всё перемешиваем, немного подогреваем, кладем в суп сливочное масло.

### *Совет под руку*

*Один из вариантов букета гарни – это веточки тимьяна и петрушки, а также один-два лавровых листа, связанных вместе шпагатом. В конце приготовления бульона букет гарни выбрасывают.*

## **Макку с сухарями**

### *Это факт!*

Макку – суп, придуманный на Сицилии еще во времена Римской империи. Его основные ингредиенты – сушеные бобы и оливковое масло. Сегодня на Сицилии макку практически не готовят, но некоторые местные рестораны все же включают его в меню в качестве традиционного крестьянского супа для туристов и ценителей истории.

### *Из чего готовим*

Бобы – 1 кг  
Хлеб – 3 ломтика  
Оливковое масло – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Бобы очищаем от оболочки, выкладываем в кастрюлю, заливаем подсоленной холодной водой (она должна прикрыть бобы) и отвариваем в течение двух часов, периодически надавливая на них деревянным пестиком.
2. Когда суп превратится в пюре, выключаем огонь, перчим, солим и добавляем оливковое масло.
3. Подаем с хлебом, предварительно нарезанным на кубики и обжаренным на масле.

## Перловый суп

### *Это факт!*

Это классический суп во многих кухнях. Например... в советской. Людмила Улицкая даже посвятила ему целый рассказ.

«Почему ранняя память зацепилась трижды за этот самый перловый суп? Он был действительно жемчужно-серый, с розоватым, в сторону моркови, переливом и дополнительным перламутровым мерцанием круглой сахарной косточки, полузатопленной в кастрюле».

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Мясной бульон – 2 л  
Отварное мясо – 300 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Морковь – 1–2 шт.  
Перец чили – 1 шт.  
Перловая крупа – 1 стакан  
Сельдерей – 1–2 стебля  
Помидоры – 2 шт.  
Маринованные огурцы – 2 шт.  
Томатная паста – 1 ст. ложка  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Специи – по вкусу  
Соль – 1 ч. ложка  
Зелень – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Измельченные лук и чеснок обжариваем в кастрюле с оливковым маслом до прозрачности лука. Добавляем мелко

нарезанную морковь и обжариваем овощи пять минут.

2. Отправляем в кастрюлю крупу, вливаем горячий бульон и доводим его до кипения. Солим, добавляем специи и варим десять минут.

3. Сельдерей нарезаем небольшими кусочками, перец чили – колечками, а огурцы – соломкой. Выкладываем их в кастрюлю.

4. Через пять-семь минут добавляем томатную пасту и мелко нарезанные очищенные от кожицы помидоры. Варим еще пять минут.

5. Выкладываем в суп нарезанное кусочками мясо, даем ему прокипеть.

6. Снимаем кастрюлю с огня, добавляем измельченную зелень и настаиваем суп 30 минут.

## **Перловый суп по-шотландски**

### *Это факт!*

Густой и наваристый перловый суп, по консистенции напоминающий гуляш, – культовое блюдо шотландской кухни.

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Баранина – 350 г  
Перловая крупа – 150 г  
Картофель – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 1–2 зубчика  
Сельдерей – 2 стебля  
Лавровый лист – 2–3 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Перловую крупу промываем, заливаем горячей водой и оставляем как минимум на два часа для замачивания.

2. Баранину нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю, добавляем луковицу и лавровый лист, вливаем 1 л горячей воды и варим мясо в течение полутора часов на умеренном огне, снимаем пену. Бульон процеживаем, лук выбрасываем.

3. Перловую крупу отвариваем в течение 40 минут. Сливаем воду и перекладываем готовую крупу в мясной бульон.

4. Картофель и морковь нарезаем средними ломтиками, выкладываем в кастрюлю с крупой, солим. Варим 10–15 минут, до готовности картофеля.

5. Добавляем нарезанные небольшими кусочками стебли сельдерея и пропущенный через пресс чеснок, нарезанное мясо, солим, перчим. Варим еще две-пять минут и снимаем суп с огня.

6. Разливаем суп по тарелкам, добавляем нарезанную зелень и сметану.

## Ревифья

### *Это факт!*

Ревифья – греческий постный суп из нута, который нередко называют турецким горохом. Нут обязательно нужно замочить на ночь, добавив щепотку соды. Делается это для того, чтобы он быстрее разварился при готовке. Если суп получился слишком жидким, можно добавить немного риса.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Нут – 500 г  
Вода– 1 ½ л  
Красный лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 1 стебель  
Чеснок – 3 зубчика  
Оливковое масло – 70 мл  
Лавровый лист – 1 шт.  
Орегано – 1 ст. ложка  
Лимон – 1 шт.  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Петрушка – 10 г

### *Как готовим*

1. Нут заливаем большим количеством воды, добавляем чайную ложку соды и оставляем на ночь. Сливаем воду и промываем нут. Кладем его в кастрюлю, заливаем водой, доводим до кипения и варим на небольшом огне 15 минут, снимаем пену. Затем воду сливаем.

2. В кастрюле на оливковом масле обжариваем до мягкости мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей. Добавляем измельченный чеснок и орегано, готовим одну-две минуты.

3. Отправляем в кастрюлю нут, лавровый лист, лимонную цедру, заливаем водой, доводим всё до кипения и варим 40–45 минут, до готовности нута.

4. В муку выдавливаем сок лимона, добавляем половник бульона, перемешиваем, в конце варки смесь выливаем в кастрюлю. Солим, перчим и готовим еще пять минут. Снимаем с огня и даем настояться десять минут.

5. Подаем суп, посыпав измельченной петрушкой.

# Снерт

## *Это факт!*

Снерт – один из символов нидерландской кухни – традиционно готовится в холодное время года. Он должен быть очень густым.

К супу обычно подают ржаной хлеб с горчицей и копченой свиной грудинкой.

## *Из чего готовим (на 12 порций)*

Горох колотый (зеленый) – 1 кг  
Свиные ребра – 500 г  
Колбаса (варено-копченая) – 400 г  
Колбаски (вялено-копченые) – 200 г  
Свиная ножка  
(свежая или копченая) – 1 шт.  
Копченая свиная грудинка – 200 г  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Сельдерей (корень) – 1 шт.  
Вода – 3 л  
Молоко – ½ л  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Петрушка – 1 пучок  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу

## *Как готовим*

1. В большую кастрюлю кладем свиные ребра и ножку вяленокопченые колбаски, заливаем водой, добавляем промытый горох

(замачивать его не надо) и ставим суп на огонь. Как только он закипит, снимаем пену. Варим на медленном огне полтора часа.

2. Сельдерей, морковь и репчатый лук нарезаем кубиками. Овощи пассеруем на растительном масле.

3. Из почти готового супа (горох должен быть почти разваренным, мясо – мягким) вынимаем мясо и колбаски. В суп добавляем овощи, вливаем молоко и, помешивая, варим еще 20 минут. По необходимости добавляем соль и перец.

4. Мясо разбираем, нарезаем кубиками и вместе с нарезанными кружочками вялено-копчеными колбасками кладем обратно в суп.

5. В конце готовки добавляем нарезанную кружочками варено-копченую колбасу и рубленую зелень петрушки.

6. Подаем суп горячим с ржаным хлебом, горчицей и тонкими кусочками копченой грудинки.

### ***Совет под руку 1***

*Суп можно порционно заморозить. Его вкус от этого не страдает.*

### ***Совет под руку 2***

*Суп лучше подавать на следующий день, когда он как следует настоится.*

## Суп с пшеном по-деревенски

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Пшено – 2 ст. ложки  
Картофель – 1 шт.  
Сливочное масло – 20 г  
Зеленый лук – 40 г  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Говяжий бульон – 350 мл  
Вода – 750 мл  
Сметана – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Наливаем в кастрюлю говяжий бульон, добавляем воду и доводим до кипения.
2. Отправляем в бульон промытое пшено и нарезанный кубиками картофель. Варим 15 минут, до их готовности.
3. На сковороде со сливочным маслом тушим на медленном огне под закрытой крышкой мелко нарезанный зеленый лук в течение пяти-шести минут.
4. Вареное яйцо мелко нарезаем, чеснок пропускаем через пресс.
5. Заправляем суп зеленым луком и чесноком, снимаем с огня.
6. В каждую тарелку добавляем щепотку рубленого яйца. Подаем суп со сметаной и свежей зеленью.

## Суп с чечевицей и томатами

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Цыпленок – 1 кг  
Вода – 3 л  
Морковь – 1 шт.  
Сельдерей – 2 стебля  
Репчатый лук – 1 шт.  
Картофель – 3 шт.  
Чечевица – 1 стакан  
Базилик – 1 пучок  
Помидоры в собственном соку – 300 мл  
Чеснок – 1 зубчик  
Красный перец чили – 1 шт.  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюлю кладем нарезанного кусками цыпленка и наливаем воду, ставим кастрюлю на огонь. Когда вода закипит, добавляем нарезанные морковь, лук и сельдерей, готовим 45 минут. Бульон процеживаем, овощи выбрасываем, цыпленка остужаем.

2. Чеснок и перец чили разрезаем вдоль, перец очищаем от семян. Обжариваем их слегка в сотейнике с оливковым маслом, после чего вынимаем и выбрасываем.

3. Отправляем в сотейник мелко нарезанные помидоры и базилик, тушим пять минут.

4. В кастрюлю выкладываем чечевицу, добавляем стакан бульона, томаты с соком, базилик и тушим 15 минут.

5. Картофель нарезаем кубиками, добавляем в кастрюлю, вливаем полтора литра бульона и варим 20 минут, до готовности чечевицы.

Солим, перчим.

6. Мясо цыпленка разделяем на кусочки и добавляем в суп. Доводим его до кипения, снимаем с огня и настаиваем десять минут.

7. При подаче посыпаем суп зеленью.

## Эзогелин чорбасы

### *Это факт!*

Эзогелин чорбасы, или «суп невесты», – традиционное блюдо турецкой кухни. Основные его ингредиенты – булгур (крупа из пшеницы) и красная чечевица. Считается, что впервые суп приготовила невеста, девушка по имени Эзо.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Красная чечевица – 6 ст. ложек  
Булгур – 3 ст. ложки  
Рис – 2 ст. ложки  
Оливковое масло – 5 ст. ложек  
Сливочное масло – 2 ст. ложки  
Томатная паста – 1–2 ст. ложки  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Орегано –  $\frac{1}{3}$  ч. ложки  
Молотая красная паприка –  $\frac{1}{3}$  ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу  
Бульон –  $1\frac{1}{2}$

### *Как готовим*

1. В кастрюле с оливковым (3 ст. ложки) и сливочным маслом обжариваем, помешивая, мелко нарезанные лук и чеснок в течение семи-восьми минут.

2. Красную чечевицу, булгур и рис промываем и выкладываем в кастрюлю, готовим, помешивая, пять минут.

3. Вливаем 1 л бульона и варим крупы 20–25 минут.

4. На сковороду с оставшимся оливковым маслом высыпает муку, перемешиваем, чтобы не было комочков. Выкладываем томатную пасту, наливаем 500 мл бульона и перемешиваем. Добавляем паприку и орегано, еще раз перемешиваем.

5. Отправляем заправку в суп, солим, перчим, варим пять-семь минут и снимаем кастрюлю с огня.

## Ячменный суп с тыквой

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Перловая крупа – 1 стакан  
Вода– 1 ½ л  
Тыква – 300 г  
Оливковое масло – 6 ст. ложек  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 3 зубчика  
Петрушка – 1 пучок  
Порошок карри – 1 ч. ложка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле с оливковым маслом (3 ст. ложки) обжариваем, помешивая, перловку в течение 15 минут. Добавляем порошок карри, прогреваем. Наливаем холодную воду, доводим ее до кипения и варим перловку 25–30 минут.

2. Лук и два зубчика чеснока измельчаем, тыкву нарезаем кубиками.

3. На сковороде с оливковым маслом (1 ст. ложка) обжариваем лук и чеснок до прозрачности, перекладываем их в кастрюлю с перловкой.

4. В сковороду, где обжаривались лук и чеснок, вливаем оставшееся оливковое масло. Добавляем тыкву и быстро, на сильном огне ее обжариваем. Затем перекладываем в кастрюлю с перловкой.

5. Измельчаем стебли петрушки, добавляем в суп, солим, перчим.

6. Варим суп на слабом огне 15–20 минут, пока тыква и перловка не станут очень мягкими.

7. Мелко нарезаем листья петрушки и оставшийся зубчик чеснока. Добавляем их в кастрюлю, всё перемешиваем и даем супу настояться

десять минут.

# Супы из ферментированных продуктов [\[1\]](#)

*День, кажется, был заключен порцией холодной телятины, бутылкою кислых щей и крепким сном во всю насосную завертку, как выражаются в иных местах обширного русского государства.*

*Н. В. Гоголь «Мертвые души»*

## **Довга**

### *Это факт!*

Довга – азербайджанский кисломолочный суп, который можно есть как горячим, так и холодным. Его основой является смесь нескольких видов кисломолочных напитков, таких как гатыг, айран и кефир.

### *Из чего готовим (на 10 порций)*

Гатыг – 1 л  
Вода – 800 мл  
Пшеничная мука – 1 ст. ложка  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Кинза – 70 г  
Шпинат – 50 г  
Укроп – 50 г  
Мята – 30 г  
Зеленый лук – 30 г  
Отварной рис – 120 г  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле венчиком смешиваем гатыг, воду, муку и яйцо. На среднем огне, постоянно помешивая, доводим до кипения.
2. Засыпаем в кастрюлю рис, варим три-четыре минуты.
3. Добавляем измельченную зелень, даем супу закипеть и снимаем с огня.
4. Подаем суп холодным.

***Совет под руку***

*Не следует солить горячую довгу, она может свернуться.*

## Довга с зеленью и нутом

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Нут – 1 стакан  
Простокваша – 2 ½ л  
Куриные яйца – 4 шт.  
Вода – 3 стакана  
Рис – 100 г  
Чеснок – 3 зубчика  
Молотая зира – 5 г  
Укроп – 2 пучка  
Петрушка – 2 пучка  
Кинза – 2 пучка  
Зеленый лук – 1 пучок  
Эстрагон – 1 пучок  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Замачиваем нут на восемь часов, затем отвариваем.
2. Мелко шинкуем всю зелень. Зиру чуть поджариваем на сковороде.
3. В простоквашу вливаем воду, добавляем яйца, перемешиваем и ставим на маленький огонь. Засыпаем рис. Постоянно помешивая, доводим всё практически до кипения, но не кипятим. Варим, помешивая, до готовности риса.
4. Отправляем в суп отваренный нут, зиру, солим, добавляем рубленый чеснок и зелень. Перемешиваем, снимаем суп с огня, даем настояться.
5. Подавать довгу можно как горячей, так и охлажденной.

## Жур

### *Это факт!*

Жур – национальное блюдо поляков и белоруссов. Суп был известен еще со времен Владимира Мономаха и представлял собой похлебку из овсяной муки.

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Овсяные хлопья – 1 стакан

Вода – ½ л

Репчатый лук – 1 шт.

Сало – 100 г

Соль – по вкусу

Тмин – по вкусу

Укроп – по вкусу

Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Готовим овсяную цежу. Овсяные хлопья размалываем в кофемолке, заливаем кипяченой водой и оставляем (желательно в керамической посуде) в теплом месте на 24 часа. Масса должна приобрести приятный кисловатый привкус. Процеживаем ее, отделяя грубые элементы.

2. Лук и сало нарезаем мелкими кубиками.

3. Растапливаем на сковороде сало и обжариваем лук до золотистого цвета.

4. Добавляем в цежу лук с салом, щепотку тмина, солим. Суп перемешиваем, доводим до кипения и готовим три-пять минут.

5. Суп разливаем по тарелкам и посыпаем зеленью.

## Журек

### *Это факт!*

Это традиционный польский суп на ржаной закваске. Само название «журек» появилось в XIV–XV веках и происходит от немецкого слова Sauer, то есть «кислый».

Суп считался пищей бедняков, которые ели его каждый день и чаще всего с картошкой. Позже в него стали добавлять колбасу или мясо.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Ржаная мука – 10 ст. ложек  
Вода – 2 ½ л  
Лавровый лист – 3 шт.  
Ржаной хлеб – 40 г  
Репчатый лук – 4 шт.  
Свиная колбаса – 500 г  
Картофель – 5 шт.  
Морковь – 2 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Сметана 20 % – 500 мл  
Куриные яйца – 8 шт.  
Лавровый лист – 3 шт.  
Чеснок – 6 зубчиков  
Черный перец горошком – 10 шт.  
Душистый перец горошком – 4–5 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. В стеклянной емкости разводим в воде (500 мл) ржаную муку, добавляем измельченный чеснок (три зубчика), два лавровых листа, черный перец горошком и разломанный на кусочки ржаной хлеб. Хорошо перемешиваем.

2. Накрываем емкость с закваской полотенцем и ставим в темное теплое место на четыре дня. Два раза в день перемешиваем и следим, чтобы не образовалась плесень. Если обнаружится плесень, придется ставить закваску заново.

3. Через четыре дня закваска должна приобрести ярко выраженный запах малосольных огурцов. Процеживаем ее и ставим в холодильник.

4. Яйца отвариваем, очищаем от скорлупы.

5. В кастрюлю наливаем 2 л воды, добавляем лавровый лист, душистый перец, нарезанную колбасу и варим 30 минут. Затем колбасу вынимаем и откладываем в сторону.

6. На сковороде с растительным маслом обжариваем измельченные лук и три зубчика чеснока до прозрачности.

7. Из бульона, в котором варилась колбаса, достаем все специи. Выкладываем в кастрюлю картофель и морковь, нарезанные крупными кусками, и варим 15 минут.

8. Возвращаем в бульон колбасу. Добавляем зажарку из лука с чесноком.

9. Немного взбалтывая, медленно и постоянно помешивая, вливаем закваску. Хорошо всё перемешиваем, солим, перчим и варим суп на среднем огне десять минут.

10. Снимаем кастрюлю с огня, добавляем сметану, перемешиваем и настаиваем суп в течение десяти минут.

11. Разливаем журек по тарелкам, в каждую выкладываем разрезанное пополам яйцо, добавляем зелень.

## **Капустница**

### *Это факт!*

Капустница – традиционный словацкий и польский суп. Это аналог русских щей, только капустница готовится исключительно из квашеной капусты.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Мясной бульон (или вода) – 3 л  
Копченая ветчина – 400 г  
Шампиньоны – 200 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Картофель – 500 г  
Квашеная капуста – 700 г  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Чеснок – 1–2 зубчика  
Тмин – ½ ч. ложки  
Лавровый лист – 1 шт.  
Душистый перец горошком – 5 шт.  
Черный перец горошком – 5 шт.  
Сладкая паприка – 1 ч. ложка

### *Как готовим*

1. Картофель, нарезанный средними кубиками, выкладываем в кастрюлю, наливаем бульон, добавляем перец горошком и лавровый лист. Доводим бульон до кипения и варим на среднем огне до мягкости картофеля.

2. На сковороде с растительным маслом обжариваем лук до прозрачности.

3. Ветчину нарезаем тонкой соломкой, грибы – половинками. Отправляем их к луку, обжариваем две минуты.

4. Добавляем паприку, тмин, измельченный чеснок, перемешиваем.

5. В бульон с картофелем выкладываем квашеную капусту и обжаренный лук, доводим всё до кипения. Варим десять минут, до готовности капусты.

6. Снимаем суп с огня, даем настояться десять минут.

## **Капустница по-чешски**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Квашеная капуста – 400 г  
Копченая грудинка – 200 г  
Полукопченая колбаса – 200 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Грибы (желательно лесные) – 200 г  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Сладкая паприка – 1 ст. ложка  
Черный перец горошком – 5 шт.  
Душистый перец  
горошком – 5 шт.  
Лавровый лист – 2 шт.  
Мясной бульон – 1 л  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. В кастрюле с толстым дном обжариваем на растительном масле репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками, до прозрачности.

2. Копченую грудинку и полукопченую колбасу нарезаем кубиками. Добавляем их к луку и обжариваем на среднем огне пять минут.

3. Отправляем в кастрюлю некрупно нарезанные грибы, всё перемешиваем и обжариваем еще пять минут на среднем огне. Выкладываем квашеную капусту, перемешиваем.

4. Добавляем паприку, душистый и черный перец горошком, лавровый лист, соль. Наливаем горячий бульон, доводим до кипения и томим на слабом огне один час.

5. Даем капустнице настояться полчаса.

## **Кислые щи с солеными грибами**

### *Это факт!*

Кисловатый вкус щей – их главный признак, но этот вкус может создаваться не только капустой, но и щавелем, разваром антоновских яблок, солеными грибами.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Квашеная капуста – 300–400 г

Соленые грибы – 150 г

Мясной бульон – 2 л

Картофель – 3 шт.

Репчатый лук – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Сахар – 1 ч. ложка

Кинза – по вкусу

Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Квашеную капусту выкладываем в кастрюлю, наливаем бульон и готовим, пока она не станет почти мягкой, добавляем сахар.

2. Отправляем в кастрюлю нарезанные грибы, лук и картофель. Варим пять минут.

3. Добавляем измельченные чеснок и помидоры, солим. Варим еще пять минут. Снимаем кастрюлю с огня.

4. Разливаем щи по тарелкам, добавляем мелко нарезанную кинзу. Подаем со сметаной.

## **Мисосиру**

### *Это факт!*

Мисосиру («суп с мисо») – блюдо японской кухни, суп с растворенной в нем пастой мисо. В состав супа включается множество ингредиентов, их набор зависит от региона и сезона. А само мисо производится путем брожения соевых бобов, риса, пшеницы или смеси из них с помощью специального вида плесневых грибов.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Вода – 600 мл  
Шелковый тофу – 100 г  
Ростки сои (консервированные) – 50–70 г  
Шиитаке (сушеные) – 15 г  
Паста мисо – 30 г  
Водоросли вакаме – ½ ст. ложки  
Зеленый лук – 5 г  
Жареный кунжут – ½ ч. ложки

### *Как готовим*

1. Сушеные шиитаке замачиваем на ночь. Промываем в воде и нарезаем ломтиками.
2. Перекладываем грибы в кастрюлю, наливаем чистую воду, доводим ее до кипения и варим бульон в течение 20–25 минут.
3. Добавляем пасту мисо и размешиваем, чтобы она полностью растворилась.
4. Шелковый тофу нарезаем кубиками.
5. Отправляем в суп тофу, вакаме и ростки сои. Доводим всё до кипения, снимаем кастрюлю с огня и даем супу настояться.

6. Подаем мисоциру с мелко порубленным зеленым луком и жареным кунжутом.

***Совет под руку***

*Пасту мисо лучше использовать светлую, а шиитаке можно заменить шампиньонами.*

# Супы из мучных изделий

*Вы гости, я здесь свой.  
Латша, садись.*

*А. Н. Островский «Козьма Захарьич  
Минин-Сухорук»*

## **Атала**

### *Это факт!*

Атала в переводе с узбекского означает «мучная похлебка», «болтушка». Этот суп – разновидность очень жидкого мучного соуса с добавлением яиц. У узбеков даже есть поговорка: «От аталы зуб сломал». Так говорят о человеке, которому сильно не повезло.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Мука пшеничная – 1 стакан  
Жир бараний топленый – 3 ст. ложки  
Репчатый лук – 2–3 шт.  
Куриные яйца – 2 шт.  
Вода – 3 стакана  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Репчатый лук мелко рубим. Просеянную муку пассеруем с луком в бараньем жире до золотистого цвета, постоянно помешивая. Охлаждаем.
2. Добавляем понемногу к пассерованной муке один стакан воды, помешивая, чтобы не образовалось комков.
3. В кастрюле доводим до кипения оставшуюся воду, тонкой струйкой вливаем разведенную водой муку и варим суп, периодически помешивая, в течение десяти минут после закипания.
4. За пять минут до окончания варки вводим в суп яйца, солим.

### *Совет под руку*

*Бараний жир можно заменить топленым маслом.*

## Павезе

### *Это факт!*

Рецепты хлебного супа есть во многих кухнях мира. Из черствого хлеба готовят всевозможные похлебки, крем-супы и даже десерты.

История блюда берет свое начало в итальянском городе Павия. Французский король Франциск I, находясь в городе, отобедал в бедном крестьянском доме. Хозяйка состряпала суп из того, что смогла найти: бульона, пары кусочков черствого хлеба, яиц и сыра. Королю угощение понравилось, а со временем суп павезе стал кулинарным наследием Ломбардии.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Куриное яйцо – 1 шт.  
Белый хлеб – 2–3 ломтика  
Мясной бульон – 2 стакана  
Твердый сыр – по вкусу  
Зеленый лук – по вкусу  
Сливочное масло – по вкусу

### *Как готовим*

1. Толстые ломтики черствого хлеба с двух сторон смазываем сливочным маслом и обжариваем до появления аппетитной корочки.

2. Выкладываем хлеб в огнеупорную емкость, заливаем бульоном так, чтобы жидкость не покрывала ломтики, посыпаем небольшим количеством тертого сыра. Аккуратно разбиваем яйцо (желток должен остаться целым) и ставим форму в разогретую до 200 градусов духовку на пять-десять минут. За это время белок должен схватиться и побелеть, а желток – остаться жидким.

3. При подаче посыпает суп тертым сыром и мелко нарезанным зеленым луком.

## **Пивной суп**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Светлое пиво – 750 мл  
Яичные желтки – 4 шт.  
Сливки 30 % – 3 ст. ложки  
Белый хлеб – 4 ломтика  
Сахар – 1 ч. ложка  
Гвоздика – 4 бутона  
Корица – 1 палочка  
Лимонная цедра – по вкусу

### *Как готовим*

1. Для гренков обрезаем у хлеба корки. Нарезанный средними кубиками мякиш подсушиваем на сковороде до золотистой корочки.
2. Вливаем в кастрюлю пиво, добавляем сахар, гвоздику, разломанную палочку корицы и несколько полосок лимонной цедры.
3. На среднем огне доводим пиво до кипения, снимаем пену. Уменьшаем огонь, варим три-пять минут и удаляем пряности.
4. Взбиваем венчиком сливки с желтками. Тонкой струйкой, помешивая венчиком, вливаем смесь в слабо кипящее пиво и варим суп на минимальном огне, пока он не загустеет.
5. Подаем суп горячим, всыпав в каждую тарелку по горсти гренков.

## Похмельный суп с лапшой и пореем

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Говяжьи кости – 2 кг  
Свиные кости – 1 кг  
Говяжий окорок – 1 кг  
Курица – 1 шт.  
Вода – 5 л  
Рисовая лапша – 300 г  
Лук-порей – 3 стебля  
Сельдерей – 4 стебля  
Лимон – 2 шт.  
Чернослив – 300 г  
Соевый соус – 20 мл  
Кинза – 1 пучок  
Растительное масло – 20 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный  
перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Свиные и говяжьи кости, говяжий окорок и курицу кладем в большую кастрюлю, наливаем воду, добавляем нарезанные стебли сельдерея, корешки кинзы и зеленую часть лука-порея. Варим бульон три часа на медленном огне, снимаем пену и жир.

2. Бульон процеживаем, мясо охлаждаем, разделяваем и нарезаем кусочками.

3. Белую часть лука-порея тонко нарезаем и обжариваем на сковороде с растительным маслом до мягкости.

4. Выкладываем лук в процеженный бульон. Добавляем чернослив с лапшой и варим до готовности последней.

5. Заправляем суп соевым соусом, лимонным соком, солью и перцем. Готовим одну-две минуты и снимаем кастрюлю с огня.

6. Разливаем суп по тарелкам, посыпаем рубленой кинзой и добавляем нарезанное мясо.

## Рамен с утиной грудкой

### *Это факт!*

Рамен – китайская лапша, но суп с ней уже давно считают своим и японцы, и китайцы, и корейцы. Суп очень густой – это первое и второе блюда в одном.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Утиная грудка – 1 шт.  
Молотый черный перец –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Молотый перец чили –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Цедра апельсина –  $\frac{1}{2}$  ч. ложки  
Мак –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Утиный бульон – 250 мл  
Зеленый лук – 3 шт.  
Китайская капуста – 20 г  
Лапша рамен – 150 г  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Растираем черный перец, перец чили, мак и цедру в ступке. Обваливаем в этой смеси утиную грудку и оставляем мариноваться на два часа.

2. Обжариваем на растительном масле замаринованную грудку – по пять минут с каждой стороны. Снимаем сковороду с огня, накрываем крышкой и даем постоять десять минут.

3. У листьев китайской капусты срезаем нижнюю часть (примерно 5 сантиметров). Доводим бульон до кипения, солим, снимаем с огня и опускаем в него капусту на пять минут.

4. Варим в подсоленной воде лапшу рамен.

5. Выкладываем в глубокую тарелку китайскую капусту, лапшу и тонко нарезанную утку. Заливаем бульоном, посыпаем мелко порубленным зеленым луком.

## **Свадебный суп по-армянски**

### *Это факт!*

Этот суп готовят с ариштой – армянской домашней лапшой. Ее используют не только для заправки супов, но и для приготовления плова.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Куриный бульон – 500 мл  
Репчатый лук – 25 г  
Морковь – 20 г  
Аришта – 40 г  
Яичный желток – 1 шт.  
Лимонный сок – 15 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Куриный бульон доводим до кипения, кладем в кастрюлю луковицу и морковь, разрезанные пополам.
2. В бульон засыпаем тонкую аришту и варим ее до готовности. Овощи выбрасываем.
3. В миске тщательно размешиваем яичный желток, добавляем лимонный сок, взбиваем венчиком.
4. Вливаем полученную смесь в суп, размешиваем, солим, перчим. Нагреваем суп, не доводя до кипения.
5. При подаче суп посыпаем мелко нарезанной петрушкой.

## Суп с вермишелью и фрикадельками

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Мясной фарш – 400 г  
Вода – 1 л  
Картофель – 500 г  
Морковь – 200 г  
Репчатый лук – 200 г  
Панировочные сухари – 3 ст. ложки  
Чеснок – 3 зубчика  
Вермишель – по вкусу  
Лавровый лист – 1–2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. В фарш кладем измельченный чеснок, панировочные сухари, солим и перчим. Всё перемешиваем и формируем фрикадельки.
2. Морковь натираем на крупной терке, репчатый лук измельчаем, картофель нарезаем кубиками.
3. На сковороде с растительным маслом обжариваем лук и морковь.
4. В кипящую воду выкладываем картофель и зажарку. С помощью ложки аккуратно опускаем в кастрюлю по одной фрикадельке, варим их десять минут.
5. Добавляем в суп вермишель и лавровый лист. Солим, перчим, готовим пять минут. Разливаем суп по тарелкам, посыпаем рубленой зеленью.

## Суп с лапшой и омлетом

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Куриные бедра на кости – 500 г  
Вода – 2 л  
Морковь – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Чеснок – 4 зубчика  
Петрушка – 1 пучок  
Яичная лапша – 150 г  
Яйца – 2 шт.  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Черный перец  
горошком – ½ ч. ложки  
Душистый перец горошком – ½ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Куриные бедра выкладываем в кастрюлю, заливаем холодной водой, на сильном огне доводим до кипения, снимаем пену.
2. Добавляем луковичу, морковь, раздавленные зубчики чеснока и стебли петрушки (листочки откладываем), перец горошком, солим и варим на слабом огне без крышки два часа.
3. Рубим листочки петрушки как можно мельче. Взбиваем вилкой яйца с щепоткой соли, добавляем 2 ч. ложки петрушки, перемешиваем. На сковороде со сливочным маслом готовим омлет. Яйца должны полностью прожариться.
4. Выкладываем омлет на доску, остужаем и нарезаем тонкими полосками.

5. Вынимаем из бульона куриные бедра, остужаем, срезаем с них мясо.

6. Бульон процеживаем в чистую кастрюлю, выкладываем в него нарезанное куриное мясо и доводим до кипения. Высыпаем лапшу, варим согласно инструкции на упаковке, солим, перчим.

7. Раскладываем омлет по тарелкам, разливаем суп, посыпаем измельченной петрушкой.

## Суп с рисовой лапшой

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Говяжьи ребра – 1½ кг  
Арахисовое масло -  
2 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Имбирь – 200 г  
Зеленый лук – 1 пучок  
Чеснок – 3 зубчика  
Перец чили – 1 шт.  
Вода – 1 л  
Соевый соус – ¼ стакана  
Анис (бадьян) – 4 шт.  
Корица – 1 палочка  
Рисовая лапша – 400 г

### *Как готовим*

1. Разогреваем арахисовое масло (1 ст. ложка) в глубокой кастрюле на среднем огне. Обжариваем мясо до золотистой корочки пять минут. Перекладываем на тарелку.

2. Выкладываем в кастрюлю оставшееся масло и обжариваем тонко нарезанный полукольцами лук, измельченные перец чили, имбирь, чеснок и мелко нарезанный зеленый лук 10–12 минут.

3. Добавляем воду, соевый соус, анис, корицу, мясо и готовим два-три часа, пока мясо не станет мягким.

4. Вынимаем мясо, остужаем и нарезаем небольшими кусочками.

5. Процеживаем бульон в чистую кастрюлю. Кладем мясо в бульон и разогреваем его на среднем огне.

6. Лапшу засыпаем в кипящую подсоленную воду, накрываем крышкой и выключаем огонь. Оставляем на пять-десять минут, пока

она не станет мягкой. Сливаем воду.

7. Раскладываем лапшу по тарелкам, посыпаем ее мелко нарезанным зеленым луком, наливаем суп.

## **Сырный суп с вермишелью**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Картофель – 4 шт.  
Плавленый сырок – 3 шт.  
Вермишель – 150 г  
Репчатый лук – 2 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. На сковороде с растительным маслом обжариваем лук до прозрачности.

2. Картофель нарезаем мелкими кубиками, морковь натираем на крупной терке. Отправляем их в кастрюлю с кипящей водой, варим десять минут.

3. Плавленые сырки натираем на терке и добавляем в кастрюлю, размешиваем, солим. Как только они растворятся, засыпаем вермишель, варим пять минут.

4. Выкладываем обжаренный лук, готовим две-три минуты и снимаем суп с огня. Даем настояться 15 минут.

## Удон с кроликом и пекинской капустой

### *Это факт!*

Удон – блюдо японской кухни – подается как суп с лапшой удон в бульоне. Его можно есть как горячим, так и холодным. При подаче суп, как правило, украшают нарезанным зеленым луком.

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Кролик – 1 шт.  
Вода – 2 л  
Лапша удон – 300 г  
Пекинская капуста – 1 кочан  
Лук-порей – 1 стебель  
Имбирь (корень) – 4 см  
Чеснок – 5–6 зубчиков  
Зеленый лук – 1 пучок  
Растительное масло – 2 ст. ложки  
Яйца – 3 шт.  
Бадьян – 1 звездочка  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Соевый соус – для подачи

### *Как готовим*

1. Половину всего чеснока и имбиря мелко рубим, остальное нарезаем ломтиками.

2. Кролика выкладываем в кастрюлю, заливаем холодной водой и доводим до кипения, снимаем пену. Добавляем зеленую часть порея, бадьян, ломтики имбиря и чеснока. Солим, уменьшаем огонь до минимума и варим полтора часа.

3. Тонко нарезаем пекинскую капусту и белую часть лука-порей.
4. На сковороде с растительным маслом обжариваем белую часть лука-порей, оставшиеся имбирь и чеснок в течение двух минут. Добавляем пекинскую капусту, готовим две-три минуты.
5. Сваренные вкрутую яйца разрезаем пополам.
6. Вынимаем из кастрюли мясо кролика и процеживаем бульон. Мясо отделяем от костей и нарезаем средними кусочками.
7. Выкладываем в бульон обжарку, солим, перчим, доводим бульон до кипения и готовим три минуты.
8. Варим лапшу в большом количестве подсоленной воды согласно инструкции на упаковке.
9. Откидываем лапшу на дуршлаг и раскладываем по глубоким тарелкам. Разливаем бульон, выкладываем мясо кролика и половинки яиц, посыпаем мелко нарезанным зеленым луком. Подаем с соевым соусом.

## УТИНЫЙ СУП С КИСЛОЙ ЗАПРАВКОЙ

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Утиные голени – 8 шт.  
Корица – 1 палочка  
Перец чили – 2 шт.  
Имбирь (корень) – 2–3 см  
Шиитаке (сушеные) – 2–3 шт.  
Рисовый уксус – 70 мл  
Яичная лапша – 150 г  
Устричный соус – 3 ст. ложки  
Соевый соус – 5 ст. ложек  
Зеленый лук – ½ пучка  
Вода – 2 л

### *Как готовим*

1. С утиных ножек срезаем мясо, убираем кожу. Кости кладем в кастрюлю, добавляем один острый перец чили, имбирь, палочку корицы и грибы шиитаке.

2. Вливаем воду и ставим кастрюлю на сильный огонь. Доводим бульон до кипения, уменьшаем огонь, снимаем пену и варим час-полтора.

3. Готовим кислую заправку. Оставшийся перец чили вместе с семенами режем поперек тонкими колечками, кладем в миску, заливаем уксусом. Оставляем на один-два часа.

4. Готовый бульон процеживаем, утиное мясо остужаем и нарезаем небольшими кусочками.

5. В кастрюлю с бульоном отправляем утиное мясо, вливаем соевый и устричный соусы. Варим 30 минут, до готовности мяса.

6. Отвариваем лапшу и откидываем на дуршлаг.

7. При подаче раскладываем лапшу в миски, наливаем суп, добавляем кислую заправку по вкусу и рубленый зеленый лук.

***Совет под руку***

*Вместо восьми утиных голеней можно взять четыре куриных окорочка.*

## Утиный суп с лапшой

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Утка – 300–400 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Петрушка (корень) – ½ шт.  
Картофель – 2 шт.  
Лавровый лист – 1 шт.  
Лапша – 30–40 г  
Соль – ½ ч. ложки  
Молотый черный перец – ½ ч. ложки  
Вода – 2 л  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Утиное мясо заливаем холодной водой, доводим ее до кипения, убираем пену. Добавляем соль, лавровый лист, по половине луковицы и моркови. Варим бульон около часа.
2. Половину моркови и корень петрушки нарезаем соломкой, картофель – кубиками, измельчаем половину луковицы. Отправляем овощи в бульон, готовим 15 минут.
3. Добавляем в суп лапшу, солим, перчим, варим десять минут.
4. Разливаем суп по тарелкам и посыпаем зеленью.

## **Молочные супы**

*Подавали только пирог с горьким творогом и  
молочный суп.*

***А. П. Чехов «Моя жизнь»***

## Молочный морковный суп

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Морковь – 1 шт.  
Молоко – 500 мл  
Вода – 500 мл  
Рис – 4 ст. ложки  
Сливочное масло – 30 г  
Соль –  $\frac{1}{4}$  ч. ложки  
Сахар – по вкусу

### *Как готовим*

1. Морковь натираем на мелкой терке и выкладываем в кастрюлю.
2. Вливаем воду и молоко, добавляем рис, соль, сахар и варим на небольшом огне до готовности риса.
3. Добавляем сливочное масло, перемешиваем и даем супу настояться десять минут.

## Молочный суп с вермишелью

### *Это факт!*

В России молочные супы традиционно считались дешевыми и диетическими. Так, у Чехова в «Вишневом саде» Раневская печалится по поводу своих бессмысленных трат – ведь Варе приходится кормить всех из экономии молочным супом.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Молоко – ½ л  
Вермишель – 150 г  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Сахар – по вкусу

### *Как готовим*

1. Кипятим в кастрюле полтора стакана воды, добавляем немного соли. В кипящую воду кладем вермишель, перемешиваем. Варим ее одну-две минуты.
2. Откидываем вермишель на дуршлаг, промываем под холодной водой.
3. В кастрюле доводим до кипения молоко. Кладем в него кусочек сливочного масла – оно должно растопиться.
4. В молоко с маслом отправляем, помешивая, вермишель, добавляем сахар.

## Молочный суп с гречкой

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Гречневая крупа – 350 г

Молоко – 500 мл

Соль – по вкусу

Сахар – по вкусу

### *Как готовим*

1. Гречку промываем, засыпаем в кастрюлю и заливаем водой в пропорции 1:2. Ставим кастрюлю на огонь и варим крупу до готовности.

2. Вливаем в кастрюлю молоко, добавляем соль и сахар, перемешиваем. Доводим молочный суп до кипения и разливаем по тарелкам.

## Молочный суп с грибами

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Шампиньоны – 400 г  
Пшеничная мука – 2 ст. ложки  
Репчатый лук – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Сливочное масло – 100 г  
Молоко – 1 л  
Гренки из черного хлеба – по вкусу

### *Как готовим*

1. В сотейнике на сливочном масле обжариваем мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь.
2. Шампиньоны режем пластинками и добавляем в сотейник.
3. Тушим, пока из грибов не выпарится вода, добавляем муку и готовим, помешивая, две-три минуты.
4. Перекладываем зажарку в кастрюлю, заливаем молоком, перемешиваем и доводим суп до кипения.
5. Снимаем кастрюлю с огня и настаиваем суп пять минут. Подаем с гренками из черного хлеба.

## Молочный суп с капустой

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Белокочанная капуста – 200 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Молоко – ½ л  
Растительное масло – 30 мл  
Приправа для курицы – ½ ч. ложки  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Укроп – по вкусу  
Петрушка – по вкусу

### *Как готовим*

1. Репчатый лук нарезаем мелкими кубиками и обжариваем в кастрюле на разогретом растительном масле три-четыре минуты.
2. Капусту шинкуем и выкладываем в кастрюлю.
3. Добавляем приправу для курицы, соль, перец, всё перемешиваем и обжариваем две-три минуты.
4. Вливаем молоко, доводим суп до кипения и варим пять-шесть минут, до мягкости капусты.
5. За минуту до окончания варки добавляем измельченную зелень укропа и петрушки. Снимаем суп с огня.

## **Молочный суп с клецками**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Картофель – 200 г  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Пшеничная мука – 200 г  
Молоко – 1 л  
Сахар – 1 ст. ложка  
Сливочное масло – 30 г  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Готовим тесто для клецек. Картофель нарезаем произвольными кусочками и отвариваем в подсоленной воде до готовности. Разминаем его в пюре, добавляем яйцо, муку (по желанию специи, зелень).
2. Замешиваем тесто и формируем из него небольшие шарики.
3. В кастрюлю наливаем молоко, добавляем соль и сахар, доводим его до кипения.
4. Отправляем клецки в кипящее молоко, варим их семь минут. Добавляем в кастрюлю кусочек масла и снимаем суп с огня.

## Молочный суп с креветками

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Креветки – 500 г  
Шампиньоны – 300 г  
Лук-порей (белая часть) – 1 шт.  
Растительное масло – 3 ст. ложки  
Имбирь (корень) – 2 см  
Чеснок – 1 зубчик  
Молоко – 400 мл  
Вода – 700 мл  
Соль – по вкусу  
Карри – 1 ч. ложка  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Отвариваем креветки в воде в течение десяти минут, вынимаем, очищаем.
2. Отправляем панцири обратно в бульон и варим еще 20 минут, затем бульон процеживаем.
3. Шампиньоны нарезаем пластинами, лук-порей – кружками. Обжариваем их в кастрюле с растительным маслом до мягкости. Добавляем измельченные чеснок и имбирь, перемешиваем.
4. Вливаем бульон от креветок, молоко и доводим суп до кипения.
5. Добавляем соль и карри, рубленую зелень, очищенные креветки и снова доводим суп до кипения.
6. Снимаем суп с огня и даем ему настояться пять минут.

## Сладкий катнов

### *Это факт!*

Катнов – это армянский молочный суп. В переводе с армянского языка «кат» (կաթ) означает «молоко», отсюда и название супа.

### *Из чего готовим (на 3 порции)*

Молоко – ½ л  
Вода – 100 мл  
Рис – 60 г  
Сахар – 2–3 ст. ложки  
Соль – ¼ ч. ложки

### *Как готовим*

1. Наливаем в кастрюлю молоко и воду, добавляем соль, сахар. Всё перемешиваем и ставим молоко на огонь.
2. Когда оно станет горячим, добавляем рис.
3. Доводим молоко до кипения, убавляем огонь и варим рис 10–15 минут. Рис лучше перемешать один раз в самом начале варки, сразу после закипания.
4. Снимаем кастрюлю с огня и даем супу настояться 20 минут.
5. Ставим суп в холодильник до полного остывания.
6. Подаем катнов в холодном виде. Можно украсить его ягодами, фруктами, посыпать корицей и сахарной пудрой.

## Швейцарский молочный суп

### *Это факт!*

Этот суп – символ объединения страны. В начале XVI века, в период Реформации, северные протестантские кантоны воевали с католическими южными. По легенде, однажды два оголодавших войска, вместо того чтобы убивать друг друга, стали вместе готовить еду. Южные кантоны всегда были богаты молоком, которое и составило основу блюда, северяне же предложили хлеб. Получившееся блюдо стало называться Milchsuppe – молочный суп.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Куриный бульон – 300 мл

Молоко – 250 мл

Макароны – 60 г

Белый хлеб – 70 г

Твердый сыр – 80 г

Соль – по вкусу

Молотый черный перец -  
по вкусу

### *Как готовим*

1. Белый хлеб нарезаем кубиками и подсушиваем на сковороде.
2. Сыр натираем на мелкой терке.
3. В кастрюле разогреваем бульон, засыпаем в него макароны и варим восемь минут.
4. Вливаем в кастрюлю молоко и добавляем тертый сыр. Солим, перчим.
5. Держим суп на огне три минуты, снимаем, настаиваем пять минут и подаем с сухариками.

## **Чупе по-аргентински**

### *Это факт!*

Этот суп, по одной из версий, существовал еще во времена инков. Его основные ингредиенты – картофель и молоко.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Репчатый лук – 1 шт.  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Картофель – 6 шт.  
Молоко – 1 л  
Консервированная кукуруза – 2 банки  
Сыр – 200 г  
Яичный желток – 2 шт.  
Зелень – по вкусу

### *Как готовим*

1. Обжариваем на сковороде со сливочным маслом мелко нарезанный лук в течение пяти минут.
2. Выкладываем в кастрюлю нарезанный кубиками картофель и обжаренный лук. Наливаем немного горячей воды (она должна только покрыть картофель) и ставим кастрюлю на средний огонь.
3. Через 15 минут добавляем кипящее молоко, кукурузу и нарезанный кубиками сыр, варим пять минут.
4. Снимаем суп с огня, добавляем желтки, тщательно размешиваем несколько минут деревянной ложкой.
5. Перед подачей посыпаем чупе зеленью.

## **Фруктовые и сладкие супы**

*У раздачи назревал скандал; красный от возмущения Пасюк, держа на огромной ладони тарелку, допрашивал молоденькую веснушчатую повариху: – Шо це таке за суп, перший раз бачу – холодная вода з рисом та сухофруктамы? Як его исты!?*

*– Да вы поймите, – оправдывалась курносая, – это заграничное ресторанное блюдо, очень вкусное и полезное, – фруктовый суп!*

***Георгий и Аркадий Вайнеры «Эра милосердия»***

## **Абрикосовый суп с йогуртом**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Абрикосы – 5–7 шт.  
Натуральный йогурт – 400 мл  
Молоко – 200 мл  
Апельсиновый сок – 120 мл  
Мята – по вкусу  
Мед – по вкусу

### *Как готовим*

1. Абрикосы разрезаем пополам и убираем косточки.
2. В кастрюлю выкладываем абрикосы, йогурт и вливаем молоко, апельсиновый сок. Взбиваем всё блендером до однородной консистенции. По желанию добавляем мед.
3. Ставим суп в холодильник на два часа. Перед подачей украшаем листьями мяты.

## **Венгерский вишневый суп**

### *Это факт!*

Вишневый суп – летний деликатес, популярный в ряде европейских стран, особенно в Австрии, Польше, Словакии и Германии. Но все-таки он считается блюдом венгерской кухни. Венгерские эмигранты сделали его популярным даже в Америке.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вишня без косточек (консервированная  
или замороженная) – 1 кг  
Красное сухое вино – 750 мл  
Сливки 10 % – 250 мл  
Сметана 10–15 % – 250 мл  
Вода – 250 мл  
Сахар – 1 стакан  
Корица – 1–2 палочки  
Стручки ванили -  
для сервировки

### *Как готовим*

1. В кастрюлю с вишней кладем разломанные палочки корицы, насыпаем сахарный песок, наливаем вино и воду. Доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и греем (но не кипятим!) 20–30 минут.
2. В миске смешиваем несколько ложек сливок со сметаной. Затем вливаем оставшиеся сливки, взбивая.
3. Постепенно вводим получившуюся смесь в суп.
4. Охлаждаем суп в холодильнике и подаем.

## Джинестрата

### *Это факт!*

Джинестрата – слегка пряный суп на основе яиц. Это блюдо итальянского региона Тоскана. Его традиционно едят молодые после первой брачной ночи.

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Куриный бульон – 2 стакана  
Куриные желтки – 4 шт.  
Десертное вино – 20 мл  
Сливочное масло – 50 г  
Молотая корица – ¼ ч. ложки  
Молотый мускатный орех – ⅛ ч. ложки  
Сахар – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Желтки выкладываем в миску, взбиваем. Продолжая взбивать, постепенно вливаем в них десертное вино и куриный бульон. Добавляем соль и корицу.
2. Полученную смесь процеживаем с помощью мелкого сита.
3. Ставим суп на огонь и варим пять минут, постоянно помешивая.
4. Выкладываем сливочное масло, перемешиваем.
5. После того как суп загустеет, добавляем сахар и молотый мускатный орех. Перемешиваем и снимаем суп с огня.

## Латышский хлебный десертный суп

### *Это факт!*

Сладкий хлебный суп – одно из национальных блюд Латвии. Рецепт этого супа в разных вариантах присутствует в датской, шведской, эстонской и финской кухнях. Есть его можно как горячим, так и холодным.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Хлеб рижский ржаной с тмином – 7–8 ломтиков

Вода – 1 л

Сахар – 3–4 ст. ложки

Ванильный сахар – 1 ч. ложка

Кислые ягоды (клюква, брусника)

или лимонный сок – 1 ст. ложка

Чернослив – 50 г

Курага – 50 г

Изюм – 50 г

Цукаты (любые) – 50 г

Взбитые сливки – для подачи

### *Как готовим*

1. Подсушиваем ломтики хлеба в духовке, перемалываем в крошку и выкладываем в емкость.

2. Добавляем оба вида сахара, вливаем кипяток и размешиваем хлебную массу до пюреобразного состояния.

3. Сухофрукты промываем, при желании разрезаем на части, отправляем к хлебной массе, добавляем тертые кислые ягоды или лимонный сок.

4. Варим суп до размягчения кураги и чернослива, снимаем с огня и даем настояться десять минут.

5. Разливаем суп по тарелкам, украшаем взбитыми сливками.

## Летний суп

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Киви – 3 шт.

Клубника – 250 г

Сахар – 4 ст. ложки

Ванильный сахар – ½ ч. ложки

Сливки 33 % – 50 мл

### *Как готовим*

1. Киви очищаем от кожуры, у клубники убираем прицветники.
2. Киви нарезаем на четыре части, кладем в чашу блендера, добавляем немного ванильного сахара, 2 ст. ложки сахара, четверть стакана ледяной воды или воды со льдом.
3. Доводим киви до однородного состояния, разливаем в две креманки и моем чашу блендера.
4. Клубнику складываем в чашу блендера, добавляем оставшийся ванильный сахар, 2 ст. ложки сахара и четверть стакана ледяной воды. Доводим клубнику до однородного состояния.
5. Креманку с пюре из киви осторожно наклоняем и вливаем клубничное пюре так, чтобы массы не перемешались.
6. Украшаем двухцветный суп взбитыми сливками.

## **Мятный фруктовый суп**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Ананас – 70 г  
Дыня – 70 г  
Манго – 70 г  
Вода – 120 мл  
Сахар – 1 ст. ложка  
Свежая мята – 2 ст. ложки

### *Как готовим*

1. Фрукты очищаем от кожуры и нарезаем кубиками.
2. Выкладываем их в кастрюлю с водой, добавляем сахар и на среднем огне доводим до кипения.
3. Добавляем нарезанную мяту и сразу же снимаем кастрюлю с огня.
4. Измельчаем полученную смесь блендером и подаем суп.

## Суп с грушей и луком-пореем

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Картофель – 1 шт.  
Груши – 5–6 шт.  
Овощной бульон – 6 стаканов  
Оливковое масло – 1 ст. ложка  
Сливочное масло – 1 ст. ложка  
Лук-порей (белая часть) – 3 шт.  
Соль, специи – по вкусу

### *Как готовим*

1. Лук-порей нарезаем полукольцами, картофель и очищенную от кожуры и семечек грушу – кубиками.
2. В кастрюле на оливковом и сливочном масле обжариваем до мягкости лук-порей.
3. Вливаем овощной бульон и доводим его до кипения.
4. Груши и картофель отправляем в кастрюлю, солим, добавляем специи по вкусу и готовим на среднем огне 10–15 минут, до готовности картофеля.
5. Снимаем суп с огня и взбиваем блендером до пюреобразного состояния.
6. Ставим кастрюлю на огонь, доводим суп до кипения и сразу же снимаем. Подаем горячим.

## Суп-пюре из яблок

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Яблоки – 500 г  
Белый хлеб – 200 г  
Сахар – ½ стакана  
Лимонная цедра – по вкусу  
Корица – по вкусу  
Вода – 1 л

### *Как готовим*

1. Яблоки, лучше антоновку, разрезаем на части, удаляем семена. Выкладываем яблоки в кастрюлю с нарезанным белым хлебом (без корок).
2. Добавляем по желанию лимонную цедру и несколько кусочков корицы.
3. Заливаем всё горячей водой и готовим, пока яблоки не разварятся.
4. Снимаем кастрюлю с огня, удаляем цедру и корицу, всё остальное взбиваем блендером.
5. В полученное пюре добавляем сахар, разводим суп горячей водой до нужной густоты, доводим до кипения и снимаем с огня.

## Суп-пюре с бананами

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Груша – 1 шт.  
Яблоко – 1 шт.  
Оливковое масло – 1 ч. ложка  
Мед – 1 ст. ложка  
Лимонный сок – 1 ч. ложка  
Ряженка – 100 мл  
Бананы – по вкусу  
Зерна граната – 2 ст. ложки

### *Как готовим*

1. На сковороде с оливковым маслом выкладываем нарезанные кубиками бананы (несколько кружочков оставляем для украшения). Добавляем немного воды и тушим бананы три минуты.

2. Снимаем сковороду с огня, остужаем бананы. Добавляем мед и перемешиваем.

3. Яблоко и грушу очищаем от кожуры, вырезаем сердцевину, нарезаем кубиками. Взбиваем блендером до пюреобразного состояния.

4. Добавляем к фруктам бананы, лимонный сок и ряженку и продолжаем взбивать еще несколько минут.

5. Разливаем суп по тарелкам, украсив кусочками банана и зернами граната.

## Французский суп с каштанами

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Каштаны – 100 г  
Сахар – 50 г  
Белое сухое вино – 100 мл  
Репчатый лук – 2 шт.  
Пастернак – 200 г  
Майоран – 3 веточки  
Овощной бульон – 800 мл  
Соль – по вкусу  
Сливки 20 % – 200 мл

### *Как готовим*

1. На сковороде на медленном огне одну-две минуты нагреваем сахар, вливаем вино и размешиваем.
2. Выкладываем каштаны и тушим четыре-пять минут. Добавляем веточки майорана и готовим еще две-три минуты.
3. Нарезаем крупно пастернак и лук.
4. В кастрюлю со сковороды перекладываем каштаны, добавляем лук и пастернак и готовим две-три минуты.
5. Вливаем овощной бульон и варим на среднем огне 10–15 минут.
6. Добавляем сливки, солим и блендером доводим суп до однородной консистенции.

## **Фруктовый суп-пюре из клубники**

### *Из чего готовим (на 5 порций)*

Клубника – 500 г  
Йогурт – 2 стакана  
Апельсиновый сок – ½ стакана  
Сахар – ½ стакана  
Вода – ½ стакана  
Кардамон – ⅛ ч. ложки

### *Как готовим*

1. Перебираем и моем клубнику. Можно использовать помятые ягоды, вкусовые качества супа-пюре от этого не изменятся.
2. Выкладываем в высокую емкость все ингредиенты и взбиваем их с помощью миксера до получения пюреобразной массы.
3. Охлаждаем суп-пюре в течение двух часов в холодильнике и подаем.

## Черничный суп

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Сушеная черника – 200 г

Вода – 800 мл

Сахар – 100 г

Крахмал – 2 ч. ложки

Отварной рис – 40 г

Сметана – 160 мл

### *Как готовим*

1. Чернику замачиваем в холодной воде на десять минут, затем воду сливаем.

2. Выкладываем чернику в кастрюлю, наливаем воду, доводим всё до кипения и готовим пять минут. Добавляем сахар и продолжаем готовить еще пять минут.

3. Соединяем крахмал с небольшим количеством воды, тщательно перемешиваем, чтобы не было комочков, и вливаем эту смесь, постоянно помешивая, в кастрюлю с черникой. Доводим суп до кипения.

4. Выкладываем в тарелки отварной рис и наливаем суп. Подаем со сметаной.

## Шведский фруктовый суп

### *Из чего готовим (на 5 порций)*

Смесь сухофруктов (изюм, абрикосы, чернослив) – 1 стакан  
Яблоко – 1 шт.  
Груша – 1 шт.  
Сушеная клюква – ½ стакана  
Сахар – ½ стакана  
Корица – 2 палочки  
Ванильный сахар – 1 ч. ложка  
Вода – 1 л  
Кукурузный крахмал – 1 ст. ложка  
Взбитые сливки – по вкусу  
Мята – 10 листиков  
Молотая корица – по вкусу

### *Как готовим*

1. Выкладываем в кастрюлю сухофрукты, нарезанные ломтиками яблоко и грушу, клюкву, сахар, палочки корицы и ванильный сахар, добавляем воду и перемешиваем. Доводим смесь до кипения на сильном огне, затем уменьшаем огонь до среднего и варим 30 минут, периодически помешивая.

2. Перемешиваем кукурузный крахмал с четвертью стакана холодной воды до получения однородной консистенции.

3. Палочки корицы вынимаем из кастрюли.

4. Кукурузный крахмал вливаем в суп, постоянно помешивая, чтобы не было комочков, и готовим пять-десять минут, периодически помешивая, пока суп не загустеет.

5. Снимаем кастрюлю с огня и даем супу немного остыть.

6. Подавать фруктовый суп можно как теплым, так и холодным. Украшаем его взбитыми сливками и листьями свежей мяты, посыпаем

корицей.

## Эстонский яблочный суп

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Яблоки – 400 г  
Цедра апельсина или лимона – по вкусу  
Ванильный сахар – по вкусу  
Картофельный крахмал – 1½ ст. ложки  
Сахар – ½ стакана  
Корица – по вкусу  
Сливки – по вкусу

### *Как готовим*

1. Яблоки некрупно режем, заливаем водой (чтобы она покрыла их) и ставим на огонь.
2. Провариваем яблоки до мягкости, добавляем сахар, всё перемешиваем до его растворения.
3. Медленно вливаем крахмал, разведенный в небольшом количестве холодной воды. Перемешиваем, чтобы не было комочков.
4. Разводим суп горячей водой до нужной густоты, добавляем цедру и ванильный сахар. Помешивая, доводим до кипения. Накрываем крышкой, чтобы не образовалась пленочка.
5. Подаем суп горячим или холодным. Украшаем взбитыми сливками, присыпаем корицей.

## Ягодный суп с медом

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Овсяное печенье – 2 шт.  
Мед – 1 ½ ст. ложки  
Стручок ванили – 1 шт.  
Персики – 100 г  
Молоко – 500 мл  
Клубника – 100 г  
Виноград – 100 г  
Ежевика – 100 г  
Малина – 100 г  
Мята – 2 стебля

### *Как готовим*

1. На слегка разогретую сковороду крошим овсяное печенье, добавляем 14 ст. ложки меда. Увеличиваем огонь и готовим на сильном огне, постоянно перемешивая, пока не образуются комочки.
2. В молоко добавляем 1 ст. ложку меда, семена ванили и размешиваем венчиком.
3. Персики нарезаем ломтиками, клубнику – половинками. Кладем их в тарелки вместе с виноградом, малиной и ежевикой.
4. Заливаем ягоды молоком, посыпаем овсяно-медовой крошкой и украшаем листьями мяты.

## Ягодный суп с овсянкой

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Клубника – 50 г  
Голубика – 50 г  
Банан – 1 шт.  
Черника – 50 г  
Ежевика – 50 г  
Обезжиренное молоко – 1 стакан  
Овсяные хлопья – 40 г  
Ванильный сахар – ½ ч. ложки  
Мед – по вкусу  
Семечки подсолнечника – по вкусу  
Миндаль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Ягоды (немного оставляем для украшения) и нарезанный кубиками банан взбиваем блендером с молоком, овсяными хлопьями и сахаром.
2. Добавляем мед и перемешиваем.
3. Крупно рубим ножом миндальные орехи.
4. Разливаем суп по глубоким тарелкам и посыпаем орехами, семечками и овсяными хлопьями. Украшаем оставшимися ягодами.

## **Холодные супы**

*Вот он, поевши холодной, как лед, окрошки,  
лежит вверх животом на горячем песке у самой  
речки или в саду под липой...*

*К. П. Чехов «Выигрышный билет»*

## **Ботвинья**

*Это факт!*

Ботвинья относится к категории холодных летних супов. В ее состав входит хлебный квас, как правило, светлый – не слишком кислый и не слишком сладкий. В суп добавляют не только щавель и крапиву, но и свекольную ботву, ботву моркови или редиса и другие листья корнеплодов. Рыбу в ботвинье можно использовать любую.

Рецепт ботвиньи с мясом см. в разделе «Мясные супы».

## **Ботвинья с рыбой**

*Из чего готовим (на 4 порции)*

Филе горбуши – 500 г  
Репчатый лук – 1 шт.  
Щавель – 100 г  
Шпинат – 100 г  
Крапива – 100 г  
Свекольная ботва – 15–20 листьев  
Огурцы – 4 шт.  
Темный хлебный квас – 400 мл  
Светлый квас – 600 мл  
Тертый хрен – 1 ст. ложка  
Лимонная цедра – 1 ст. ложка  
Сахар – по вкусу  
Черный перец горошком – 5–6 шт.  
Соль – по вкусу  
Лавровый лист – 1 шт.  
Укроп – 50 г  
Сметана – по вкусу

### *Как готовим*

1. Подготавливаем филе рыбы для ботвиньи заранее, отварив его в небольшом количестве подсоленной воды с луком, укропом, черным перцем и лавровым листом до готовности. Остужаем и нарезаем небольшими кусочками.

2. Всю зелень нарезаем и опускаем в кипяток на две-три минуты (можно использовать процеженный рыбный бульон), откидываем на сито, даем стечь воде.

3. Огурцы очищаем от кожицы, удаляем семена, нарезаем мякоть маленькими кубиками.

4. Смешиваем темный и светлый квас, добавляем хрен и цедру лимона, выкладываем зелень и огурцы, солим и добавляем сахар. Ставим ботвинью на один час в холодильник.

5. При подаче в каждую тарелку с ботвиньей кладем кусочки рыбы и сметану.

### **Ботвинья с рыбой, щавелем и крапивой**

#### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Квас – 1½ л

Филе белой рыбы – 500 г

Щавель – 200 г

Крапива (можно заменить шпинатом) – 200 г

Огурец – 2 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Зеленый лук – 100 г

Укроп – 100 г

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Нарезаем щавель и крапиву, складываем в кастрюлю, вливаем пол-литра воды. Доводим на сильном огне до кипения, солим и уменьшаем нагрев. Варим десять минут, остужаем. Измельчаем блендером.

2. Рыбу кладем в сотейник, наливаем воду, солим и готовим 15 минут.

3. Рыбу вынимаем, остужаем до комнатной температуры, нарезаем небольшими кусочками.

4. Мелко нарезаем зеленый лук, укроп и чеснок, выкладываем их в миску, добавляем нарезанные кубиками огурцы, солим и измельчаем блендером.

5. Добавляем эту смесь в кастрюлю с щавелем и крапивой, вливаем квас.

6. Ставим суп на один час в холодильник.

7. Разливаем ботвинью по тарелкам, добавляем кусочки рыбы.

## **Вишневый суп с бренди**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Белое сухое вино – 2 стакана

Сахар – 1 стакан

Корица – 2 палочки

Вишня – 1 ½ кг

Бренди – ½ стакана

Лимонный сок – ¼ стакана

### *Как готовим*

1. В кастрюле смешиваем вино, сахар и два стакана воды, добавляем палочки корицы. Доводим всё до кипения, уменьшаем огонь и варим в течение десяти минут.

2. Убираем из вишни косточки, откладываем несколько целых ягод для украшения.

3. Вынимаем из кастрюли палочки корицы и закладываем вишню. На среднем огне готовим в течение 10–12 минут, пока вишня не станет мягкой. Добавляем лимонный сок и охлаждаем суп.

4. Взбиваем суп блендером до пюреобразного состояния. Ставим в холодильник на 40 минут.

5. В суп добавляем бренди и подаем, выложив в тарелки целые вишенки.

## Гаспачо

### *Это факт!*

Гаспачо существовал еще до появления томатов на Иберийском полуострове. Первоначально это была смесь воды, масла и хлебных крошек. Впрочем, и сейчас необязательно делать гаспачо исключительно из помидоров, есть варианты из черешни, сливы, зеленых яблок, а вот хлеб используют далеко не всегда.

### *Гаспачо с редисом и фенхелем*

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Помидоры – 5 шт.  
Редис – 5 шт.  
Огурцы – 4 шт.  
Желтый болгарский перец – 3 шт.  
Фенхель – ½ шт.  
Зеленый лук – 1 пучок  
Лимонный сок – 2 ст. ложки  
Оливковое масло – 1 ч. ложка  
Красный винный уксус – ½ ч. ложки  
Укроп – по вкусу  
Петрушка – по вкусу  
Соль – по вкусу  
Молотый кайенский  
перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Четыре помидора, четыре редиса, три огурца и два перца нарезаем крупно. Помидор и огурец нарезаем кубиками, редис, перец и фенхель – соломкой.

2. Выкладываем в блендер крупно нарезанные овощи, лук, укроп, петрушку, добавляем лимонный сок, уксус и оливковое масло, всё взбиваем.

3. Выкладываем полученную массу в тарелку, приправляем солью и перцем, раскладываем мелко нарезанные овощи.

## **Гаспачо с хлебом**

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Помидоры – 1 кг

Чеснок – 1 зубчик

Сладкий зеленый перец – 1 шт.

Огурцы – 150 г

Красный винный уксус – 50 мл

Оливковое масло – 250 мл

Черствый белый хлеб – 100 г

Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Хлеб замачиваем в воде на десять минут.

2. Помидоры нарезаем четвертинками, перец и очищенные от кожуры огурцы – крупными кусочками.

3. Овощи, чеснок, отжатый хлеб, уксус, оливковое масло, соль взбиваем блендером до получения однородной массы.

4. Охлаждаем суп в холодильнике 10–15 минут. Подаем, украсив кубиками огурца с кожурой.

## **Гаспачо с эстрагоном**

### *Из чего готовим (на 6 порций)*

Помидоры – 400 г  
Огурцы – 300 г  
Репчатый лук – 100 г  
Красный сладкий перец – 300 г  
Чеснок – 2 зубчика  
Томатная паста – 2 ст. ложки  
Оливковое масло – 2 ст. ложки  
Свежий эстрагон – 20 г  
Томатный сок – 600 мл  
Красный винный уксус – 50 мл  
Лимон – ½ шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый кайенский перец – ½ ч. ложки

### *Как готовим*

1. Очищенные от кожуры огурцы, помидоры и лук нарезаем мелкими кубиками, перец – средними ломтиками. Оставляем немного овощей для украшения блюда.

2. Овощи с чесноком, томатной пастой, оливковым маслом и мелко порубленным эстрагоном взбиваем в блендере. Доводить смесь до однородного пюре необязательно.

3. Перекладываем массу в кастрюлю, добавляем томатный сок, уксус и лимонный сок. Приправляем солью и кайенским перцем. Перемешиваем.

4. Даем супу настояться три часа.

5. Разливаем суп по тарелкам и украшаем оставшимися овощами.

## **Гаспачоле**

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Авокадо – 1 шт.  
Сладкий болгарский перец – 1 шт.  
Помидор – 1 шт.  
Чеснок – 1 зубчик  
Оливковое масло – 3 ст. ложки  
Лимон – ½ шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Очищаем авокадо и перец, с помидора снимаем кожицу.
2. Овощи некрупно нарезаем. Взбиваем их вместе с чесноком блендером.
3. Добавляем оливковое масло, лимонный сок, солим, перчим, перемешиваем.
4. Охлаждаем суп в холодильнике 10–15 минут и подаем.

## Дынный десертный суп

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Дыня – 200 г  
Сахарная пудра – 2 г  
Сахар – 40 мл  
Вода – 40 мл  
Мята – по вкусу  
Клубника – по вкусу

### *Как готовим*

1. Готовим сахарный сироп. Кипятим воду, добавляем сахар и полностью размешиваем его. Снимаем с огня и охлаждаем.
2. Дыню очищаем и нарезаем кубиками.
3. Выкладываем ее в блендер, добавляем мяту и сахарный сироп. Доводим всё до пюреобразной консистенции.
4. Подаем суп, украсив листиками мяты и клубникой, посыпаем сахарной пудрой.

## **Куксу**

### *Это факт!*

Куксу (кукси) – традиционное корейское блюдо с лапшой. Его едят как горячим, так и холодным.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Мясной бульон – 1 л  
Отварное мясо – 200 г  
Огурцы – 200 г  
Помидоры – 150 г  
Морковь по-корейски – 150 г  
Куриные яйца – 2 шт.  
Лапша – 400 г  
Петрушка – 1 пучок  
Кинза – 1 пучок  
Рисовый уксус – 2 ст. ложки  
Соевый соус – 4 ст. ложки  
Молотый красный перец – 1 ч. ложка  
Сахар – 1 ст. ложка  
Соль – по вкусу  
Кунжут – для подачи

### *Как готовим*

1. Заранее отвариваем лапшу.
2. Зелень и помидоры измельчаем. Выкладываем их в бульон, добавляем соевый соус, уксус, сахар и красный перец, перемешиваем. Доводим всё до кипения и готовим пять-десять минут, солим. Снимаем с огня, охлаждаем.
3. Огурцы и мясо нарезаем тонкой соломкой.

4. Яйца взбиваем венчиком с ложкой холодной воды. Обжариваем их на сковороде, то есть готовим как блинчики.

5. Блинчики нарезаем тонкими полосками.

6. В глубокие тарелки выкладываем порционно все ингредиенты супа: сначала лапшу, затем мясо, огурцы, блинчики из яиц, морковь по-корейски. Наливаем бульон, сверху посыпаем кунжутом.

## **Нэнмён**

### *Это факт!*

Нэнмён – знаковый северокорейский суп – очень популярен на родине, но практически неизвестен за ее пределами. Его название переводится как «холодная лапша». Бульон для супа готовится из трех видов мяса и птицы.

### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Вода – 2 ½ л  
Куриное филе – 150 г  
Говяжье филе – 150 г  
Утиное филе – 150 г  
Креветочный соевый соус – 80 мл  
Сок лайма – 125 мл  
Сахар – 80 г  
Куриные яйца – 4 шт.  
Огурцы – 240 г  
Гречневая лапша – 400 г  
Томатный соус – 8 ст. ложек  
Кинза – по вкусу  
Красный перец чили – по вкусу  
Соль – по вкусу

### *Как готовим*

1. Заливаем мясо водой и оставляем на один день при комнатной температуре (это нужно для того, чтобы бульон получился прозрачным). Сливаем воду.

2. Заливаем мясо свежей водой, доводим до кипения, снимаем пену. Варим бульон шесть часов на медленном огне, доливая воду по

мере выпаривания.

3. Снимаем бульон с огня, вынимаем мясо и охлаждаем. Курица и говядина понадобятся для супа, а мясо утки (оно жесткое) не используют.

4. Добавляем в бульон креветочный соевый соус, сок лайма, сахар и соль. Он поменяет светло-желтый цвет на насыщенный янтарный.

5. Ставим бульон в холодильник на два часа. Если на поверхности образуется жир, снимаем его.

6. Яйца варим всмятку, очищаем и разрезаем пополам. Нарезаем огурцы тонкой соломкой, а говядину и курицу – соломкой чуть толще.

7. Отвариваем гречневую лапшу, промываем ее холодной водой.

8. Выкладываем в каждую тарелку лапшу, 1 ст. ложку томатного соуса и рядом половину яйца.

9. На соус кладем говядину и курицу, сверху – огурец. Все ингредиенты супа должны быть холодными.

10. Аккуратно наливаем холодный бульон, украшаем кинзой и колечками красного перца чили. Подаем к супу горчицу, соевый соус и рисовый уксус.

### ***Совет под руку***

*Томатный соус можно приготовить. Для этого берем 500 г помидоров, нарезаем их, обжариваем на сковороде с 2 ст. ложками растительного масла до мягкости. Добавляем 50 г кунжута, 10 мл лимонного сока, 10 г сахара, по 10 г измельченного зеленого лука и кинзы. Перемешиваем и взбиваем соус блендером до пюреобразного состояния.*

## **Огуречный суп на курином бульоне**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Огурец – 1 шт.  
Репчатый лук – 1 шт.  
Куриный бульон – 250 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Укроп – 1 пучок

### *Как готовим*

1. Огурец и лук нарезаем на небольшие кубики.
2. Овощи выкладываем в кастрюлю, заливаем куриным бульоном и ставим вариться на медленном огне в течение десяти минут. Суп должен не кипеть, а томиться.
3. Снимаем кастрюлю с плиты и измельчаем содержимое блендером до пюреобразного состояния. Солим, перчим и ставим в холодильник.
4. Разливаем суп по тарелкам, посыпая мелко нарезанным укропом.

## **Окрошка**

### *Это факт!*

Окрошка – традиционный холодный суп русской кухни, который готовили в весенне-летний период. Обязательным его компонентом являлся хлебный квас. В более поздних версиях, появившихся в советское время, вместо кваса стали использовать кефир и айран.

## **Окрошка мясная**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Хлебный квас – 1 л  
Отварная говядина – 100 г  
Свиной окорок – 100 г  
Отварной говяжий язык – 100 г  
Зеленый лук – 1 пучок  
Огурцы – 200 г  
Сметана – 100 г  
Куриные яйца – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Сахар – по вкусу  
Горчица – по вкусу  
Укроп – по вкусу

### *Как готовим*

1. Яйца варим вкрутую и охлаждаем. Желтки растираем с солью, сахаром, сметаной и горчицей, разводим холодным хлебным квасом. Белки рубим.

2. Говядину, окорок, говяжий язык и очищенные огурцы нарезаем кубиками.

3. Зеленый лук измельчаем и растираем, добавив соль.

4. В кастрюлю с квасом кладем подготовленные ингредиенты.

5. При подаче посыпаем окрошку мелко нарезанным укропом.

## **Окрошка на белом квасе**

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Белый квас – 250 мл

Огурцы – 1 шт.

Редис – 2 шт.

Отварной картофель – 1 шт.

Отварная говядина – 150 г

Куриное яйцо – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Укроп – по вкусу

### *Как готовим*

1. Огурец, редис и говядину нарезаем соломкой, картофель натираем на крупной терке.

2. Зеленый лук и укроп мелко нарезаем.

3. В тарелку выкладываем овощи, по центру – нарезанное мясо, рядом – разрезанное на половинки сваренное вкрутую яйцо, посыпаем луком и укропом. Заправляем охлажденным квасом.

## **Окрошка на кефире с курицей**

### *Из чего готовим (на 2 порции)*

Кефир – 300 мл

Отварная куриная грудка – 90 г

Газированная вода – 250 мл  
Куриные яйца – 2 шт.  
Огурцы – 100 г  
Кинза – 10 г  
Редис – 60 г  
Укроп – 10 г  
Зеленый лук – 10 г  
Петрушка – 10 г  
Рисовый уксус – 20 мл  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

### *Как готовим*

1. Яйца варим вкрутую, охлаждаем и очищаем.
2. Яйца, редис и огурцы нарезаем мелкими кубиками.
3. Измельчаем лук, кинзу, петрушку и укроп.
4. Смешиваем кефир, газированную воду и уксус.
5. Перемешиваем все ингредиенты, раскладываем по тарелкам и заливаем кефиром.
6. Солим, перчим, еще раз перемешиваем и подаем.

### **Окрошка с вареной колбасой**

#### *Из чего готовим (на 8 порций)*

Хлебный квас – 1½ л  
Картофель – 500 г  
Вареная колбаса – 300 г  
Куриные яйца – 3 шт.  
Редис – 200 г  
Сметана – 500 г  
Огурцы – 300 г  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу

Зелень – по вкусу

*Как готовим*

1. Яйца варим вкрутую, охлаждаем и очищаем.
2. Вареный картофель нарезаем маленькими кубиками, колбасу и яйца – кубиками покрупнее.
3. Редис и огурцы нарезаем соломкой, зелень мелко рубим.
4. Перемешиваем картофель, колбасу, яйца, редис и огурцы, солим, перчим. Раскладываем по тарелкам.
5. Разливаем холодный квас, посыпаем зеленью, добавляем сметану.

## Сальморехо

### *Это факт!*

Испанский холодный суп сальморехо чуть менее популярен, чем гаспачо, однако не менее вкусен. По сути сальморехо очень похож на гаспачо – это тоже холодный томатный суп.

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Вода – 100 мл  
Помидоры – 700 г  
Миндаль –  $\frac{1}{8}$  стакана  
Белый хлеб – 2 ломтика  
Чеснок – 2 зубчика  
Оливковое масло –  $\frac{1}{4}$  стакана  
Винный уксус –  $\frac{1}{2}$  стакана  
Соль – по вкусу  
Куриное яйцо – 1 шт.  
Ветчина – 2 ломтика

### *Как готовим*

1. Помидоры разрезаем на половинки. Извлекаем семена вместе с соком и перетираем их, помидоры нарезаем произвольно.
2. Миндаль измельчаем, слегка подсушиваем на сухой сковороде две-три минуты, не больше.
3. Хлеб подсушиваем в тостере или духовке, ломаем руками на небольшие кусочки.
4. Складываем в кастрюлю помидоры, чеснок, миндаль и хлеб, добавляем помидорный сок, взбиваем всё блендером до однородной консистенции.

5. Продолжая взбивать суп, тонкой струйкой вливаем оливковое масло.

6. Добавляем соль и уксус, перемешиваем и ставим суп в холодильник на два часа.

7. Мелко нарезаем ветчину и сваренное вкрутую яйцо. Раскладываем их по тарелкам с супом.

# Таратор

## *Из чего готовим (на 5 порций)*

Кефир – 1 л  
Огурцы – 400 г  
Грецкие орехи – 100 г  
Зеленый лук – 1 пучок  
Репчатый лук – 1 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Растительное масло – 1 ст. ложка  
Зелень – по вкусу

## *Как готовим*

1. Огурцы натираем на мелкой терке, зеленый лук мелко нарезаем.
2. Грецкие орехи измельчаем блендером или в ступке. Они должны быть не очень мелкими. Если орехи сырые, нужно их предварительно просушить.
3. В глубокую кастрюлю отправляем огурцы, зеленый лук, грецкие орехи, заливаем их кефиром, солим.
4. Нарезанный маленькими кубиками репчатый лук обжариваем на сковороде с растительным маслом в течение трех минут, посыпаем черным перцем и выкладываем в кастрюлю. (При желании репчатый лук можно не добавлять.)
5. Ставим кастрюлю в холодильник на один час.
6. Разливаем суп по тарелкам, украшаем грецкими орехами и зеленью.

## **Холодник**

### *Это факт!*

Холодник – холодный летний овощной суп. Под таким названием он известен в белорусской, польской и русской кухнях. В литовской кухне это холодный борщ, а в латышской – холодный суп.

Холодник не имеет точного состава продуктов и схож со свекольником и зелеными щами. Согласно популярной кулинарной книге Винценты Завадской «Кухарка литовская», впервые опубликованной в 1854 году, холодники бывают и ягодные, а свекольный готовят с отваренными свекольной ботвой и щавелем на холодной кипяченой воде со сметаной или на простокваше. Его заправляют нарезанными свежими огурцами, растертой с солью рубленой зеленью, перед подачей добавляют лед, а сервируют с разрезанным на ломтики вареным яйцом, раковыми шейками или кусочками рыбы, а в их отсутствие – с запеченной телятиной.

## **Сладкий холодник**

### *Это факт!*

При приготовлении сладкого холодника можно использовать любые сезонные ягоды: черешню, вишню, клубнику, малину, чернику, черную, белую или красную смородину и др. Этот суп можно готовить все лето, он легкий и одновременно сытный.

### *Из чего готовим (на 1 порцию)*

Кефир (любой жирности) – 250 мл

Свежие ягоды – 100 г

Сметана – 60 г

Сахарная пудра – 1 ч. ложка

### ***Как готовим***

1. Предварительно охлаждаем ягоды в холодильнике в течение 30 минут.
2. Ягоды перебираем и моем. Выкладываем в емкость три четверти всех ягод, добавляем сметану, кефир и сахарную пудру.
3. Доводим всё блендером до пюреобразного состояния. Полученную массу пропускаем через мелкое сито.
4. Переливаем суп в тарелку, украшаем оставшимися ягодами.

### **Холодник на кефире**

#### ***Из чего готовим (на 4 порции)***

Свекла – 3–4 шт.  
Кефир – 1 л  
Огурцы – 1–2 шт.  
Картофель – 2–3 шт.  
Куриные яйца – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Молотый черный перец – по вкусу  
Укроп – по вкусу  
Петрушка – по вкусу  
Сметана – по вкусу

### ***Как готовим***

1. Отвариваем и очищаем картофель, свеклу и яйца.
2. Свеклу натираем на терке, картофель нарезаем кубиками, огурцы – соломкой. Отправляем их в кастрюлю, заливаем кефиром, солим, перчим и перемешиваем.
3. Ставим суп в холодильник на 30 минут.

4. Нарезаем яйца половинками.

5. Разливаем суп по тарелкам, сверху выкладываем по половинке яйца, посыпаем мелко нарезанными укропом и петрушкой. Подаем со сметаной.

### ***Совет под руку***

*Если нравятся острые блюда, можно добавить в тарелки чеснок, пропущенный через пресс.*

### **Холодник на тане**

#### ***Из чего готовим (на 4 порции)***

Тан – 1 л  
Огурцы – 2 шт.  
Редис – 4 шт.  
Свекла – 2 шт.  
Зеленый лук – ½ пучка  
Соль – по вкусу  
Сахар – ¼ ч. ложки  
Куриные яйца – 2 шт.  
Сметана – 100 г  
Укроп – 1 пучок

### ***Как готовим***

1. Предварительно отвариваем и очищаем свеклу и яйца.
2. Редис, очищенные от кожуры огурцы и одну свеклу нарезаем небольшими кубиками, другую свеклу натираем на терке.
3. Делаем заправку. В емкости перемешиваем мелко нарезанный зеленый лук и натертую свеклу, вливаем тан, добавляем соль, сахар, еще раз перемешиваем.

4. Огурцы, редис и свеклу заливаем заправкой, добавляем по вкусу сметану и перемешиваем.

5. Разливаем суп по тарелкам, выкладываем по половинке яиц и посыпаем измельченным укропом.

## **Холодник по-белорусски**

### *Из чего готовим (на 4 порции)*

Свекла – 500 г

Яйца – 5–6 шт.

Огурец (длинный) – 1 шт.

Кефир – 1 л

Зеленый лук – по вкусу

### *Как готовим*

1. Предварительно отвариваем и очищаем свеклу и яйца.
2. Свеклу натираем на крупной терке.
3. Огурец мелко нарезаем соломкой, яйца – небольшими кубиками.
4. Соединяем всё вместе и заливаем кефиром.
5. При подаче добавляем в тарелки измельченный зеленый лук.

**notes**

## **Примечания**

Ферментированными называют продукты, подвергающиеся брожению при приготовлении. Ферментация позволяет долго сохранять продукт, а также способствует выработке пробиотиков – микроорганизмов, необходимых для вывода токсинов, усвоения питательных веществ, а также стабильной работы внутренней экосистемы. Список ферментированных продуктов достаточно обширный, среди них:

- квашеные овощи: капуста, огурцы, лук, чеснок, кимчи, редис, болгарский перец, морковь, фасоль, свекла и яблоки;
- комбуча – чайный гриб;
- квас;
- соевый соус;
- кефир и йогурты;
- мисо – паста из соевых бобов;
- хамон – вяленое мясо;
- хлеб на закваске;
- сыр из непастеризованного молока.