

12+

АЛЕКСЕЙ ВЫДРИН

Рецепты из маша



Алексей Выдрин

Рецепты из маша

<https://litres.ru/74253158>

ISBN 9785007054898

Аннотация

Маш — это не просто крупа, а настоящее кулинарное открытие. Он не требует замачивания, быстро готовится и дружит с самыми разными продуктами. В этой книге вы узнаете, как сварить рассыпчатый гарнир, нежный суп-пюре, пряный фалафель и даже сладкие десерты. Пророщенный и замороженный маш станут вашими верными помощниками. Простые техники, понятные объяснения и никакой магии. Маш ждёт, чтобы вы его попробовали.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
РЕЦЕПТЫ	7
БАЗОВЫЕ ВЕЩИ	7
РЕЦЕПТ №1. КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ МАШ: ПРОПОРЦИИ, ВРЕМЯ, СОЛЬ	7
Рецепт №2. Как прорастить маш в домашних условиях	11
Рецепт №3. Как заморозить вареный маш порционно	17
Супы	24
Рецепт №4. Машхурда — узбекский суп с бараниной, рисом и овощами	24
Рецепт №5. Машшурва — суп без риса, только маш и мясо	32
Рецепт №6. Маш угра — узбекский суп с машем и лапшой на говяжьей грудинке	40
Рецепт №7. Маш-харчо — адаптация грузинского супа с машем	47
Рецепт №8. Маш-хур — суп с мясным фаршем, томатом и куркумой	56
Рецепт №9. Похлёбка из маша с мятой — вегетарианский суп	64
Рецепт №10. Суп из маша с мясными	72

шариками

Рецепт №11. Овощной суп с зелёной
гречкой и машем

81

Конец ознакомительного фрагмента.

88

Рецепты из маша

Алексей Выдрин

© Алексей Выдрин, 2026

ISBN 978-5-0070-5489-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Представьте себе крупу, которую не нужно замачивать на ночь. Которая варится быстрее гречки, но при этом содержит столько же белка, сколько говядина. Которая умеет быть и наваристым супом, и нежной кашей, и пикантным салатом, и даже десертом.

Это маш.

Знаете, в чём главная проблема большинства бобовых? Они требуют планирования. Фасоль и нут нужно замачивать, варить часами, а после — угадывать, не вызовут ли они бурление в животе. Маш — приятное исключение.

Эти маленькие матово-зелёные зёрна родом из Индии, где их называют «могар» или «мунг дал». Оттуда они отправились в Китай (пророщенный маш — основа знаменитой «лососевой» сои), в Узбекистан (где без маша не сварить настоящий туркменский суп-чорбу), в Корею и даже в Европу.

В общем, открывайте пачку маша, ставьте кастрюлю на плиту и давайте готовить. Эта зелёная крупа вас ещё удивит.

РЕЦЕПТЫ

БАЗОВЫЕ ВЕЩИ

РЕЦЕПТ №1. КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ МАШ: ПРОПОРЦИИ, ВРЕМЯ, СОЛЬ

Маш не требует замачивания, и это его главное удобство. В отличие от нута или обычной фасоли, вы можете просто промыть зёрна и сразу ставить кастрюлю на огонь. Однако если вы замочите маш на два-три часа, он сварится на десять-пятнадцать минут быстрее. Но это не обязательно.

Пропорции зависят от того, что вы хотите получить на выходе.

Для супа вам нужно много жидкости, чтобы маш плавал свободно, а бульон оставался жидким. Берите одну часть маша и пять частей воды.

Для густой каши или самостоятельного блюда, где маш

должен быть мягким, но не плавать в воде, берите одну часть маша и три части воды.

Для пюре, паштета или котлетной массы маш должен развариться почти до состояния пасты. Здесь достаточно двух с половиной частей воды на одну часть маша.

Время варки зависит от того, какой маш вы используете.

Цельный зелёный маш в зёрнах варится от сорока до пятидесяти минут. Он дольше держит форму и лучше подходит для супов и салатов, где важна структура.

Колотый маш, который продаётся в виде жёлтых половинок, варится быстрее — двадцать-двадцать пять минут. Он почти не имеет шелухи и разваривается легче. Такой маш идеален для каш, пюре, котлет и паштетов.

Если вы замочили маш заранее, уменьшите время варки примерно на треть. Проверяйте готовность на вкус.

Как понять, что маш сварился правильно.

Для супа зёрна должны быть мягкими, но при этом держать форму. Если раздавить зерно ложкой, оно расплющится, но не превратится в кашу.

Для каши, пюре или паштета маш должен раздавливать-ся без усилий, а часть зёрен — естественным образом развалиться. Если вы варите маш для котлет, он должен быть мягким настолько, что мнётся пальцами.

Теперь о соли, потому что здесь есть важный нюанс.

Соль добавляйте в конце варки. Если посолить в начале, солёная вода замедлит разваривание. Маш может остаться жёстким даже после часа кипения.

Для супов солите за десять минут до выключения огня. Для каш и пюре — в самом конце, когда маш уже достиг нужной консистенции. После добавления соли перемешайте, дайте покипеть две-три минуты и выключайте.

Пошаговая инструкция.

Шаг первый. Промойте маш в холодной воде. Меняйте воду три-четыре раза, пока она не станет прозрачной. Маш не такой пыльный, как рис или гречка, но промывка всё равно нужна.

Шаг второй. Залейте маш водой в нужной пропорции. Если готовите суп, берите холодную воду. Если кашу или пюре

— можно горячую, так быстрее закипит.

Шаг третий. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Когда вода закипит, на поверхности появится белая пена. Её немного, но лучше снять шумовкой.

Шаг четвёртый. Убавьте огонь до минимума. Накройте кастрюлю крышкой, но оставьте небольшую щель для выхода пара. Так вода не убежит, а маш будет томиться равномерно.

Шаг пятый. Не мешайте маш первые двадцать минут. Он может начать разваливаться раньше времени. Просто дайте ему вариться спокойно.

Шаг шестой. Через двадцать минут перемешайте один раз. Оцените уровень воды. Если её почти не осталось, а маш ещё твёрдый, долейте немного кипятка.

Шаг седьмой. Доварите до нужной кондиции. Для цельного маша это ещё двадцать-тридцать минут, для колотого — пять-десять минут.

Шаг восьмой. Посолите за пару минут до готовности. Перемешайте. Попробуйте. Если соли мало — добавьте ещё. Если пересолили, ситуацию исправит кусочек сливочного масла или ложка сметаны, но лучше не пересаливать.

Шаг девятый. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой плотно и дайте постоять пять-десять минут. Маш дойдёт, впитает остатки воды и станет ещё нежнее.

Полезное замечание про соду.

Если вы хотите получить пюре или пасту за минимальное время, добавьте щепотку пищевой соды за пятнадцать минут до готовности. Сода разрушает оболочку зёрен, и маш разваривается вдвое быстрее. Но у этого приёма есть минус: сода даёт лёгкий мыльный привкус. Если вы готовите солёное блюдо со специями, это почти незаметно. Для сладких десертов соду использовать не стоит.

И последнее. Варёный маш хорошо хранится в холодильнике в закрытом контейнере три-четыре дня.

Рецепт №2. Как прорастить маш в домашних условиях

Пророщенный маш — это совсем другая еда. Не варёная мягкая каша, а живые хрустящие зёрна с лёгким ореховым вкусом и свежим запахом. В таком виде маш гораздо полезнее, потому что при проращивании в нём активируются витамины группы В, витамин С и витамин Е. Но главное даже

не польза, а текстура и вкус — пророщенный маш хорош в салатах, бутербродах и азиатских закусках.

Для проращивания подходит только цельный зелёный маш. Колотый жёлтый маш не прорастёт, потому что у него повреждена оболочка и зародыш. Имейте это в виду при покупке.

Процесс занимает три-четыре дня, но вашего активного участия требуется не больше пяти минут в сутки. Всё остальное время зёрна просто лежат и растут.

Что вам понадобится.

Возьмите сто граммов сухого цельного маша. Это количество даст примерно двести-двести пятьдесят граммов пророщенного продукта — как раз на большую миску салата. Вам потребуется стеклянная банка объёмом один-полтора литра, кусок марли или тонкой хлопковой ткани, резинка или верёвка, чтобы закрепить марлю, и тёплая вода из-под крана.

Никаких специальных проращивателей не нужно. Обычная банка работает идеально.

День первый. Замачивание.

Промойте сухой маш в холодной воде. Уберите все всплывшие пустые зёрна и мелкий мусор. Пересыпьте чистый маш в банку. Залейте тёплой водой примерно в три раза больше, чем маша, то есть на сто граммов маша — триста миллилитров воды. Накройте банку марлей, закрепите резинкой и оставьте при комнатной температуре на восемь-десять часов. Удобно делать это вечером, чтобы утром продолжить.

Через восемь часов маш разбухнет и увеличится в размере. Некоторые зёрна могут даже слегка треснуть — это хороший знак.

День второй. Начало проращивания.

Слейте воду через марлю. Не снимайте марлю, просто наклоняйте банку. Затем промойте набухший маш прямо под краном, заливая воду в банку и сливая её через ту же марлю. Промывать нужно тщательно — застоявшаяся вода может привести к закисанию.

После промывки дайте воде полностью стечь. Банку с машем нужно поставить вверх дном под углом, чтобы остатки влаги вытекали, но воздух при этом циркулировал. Удобно опереть банку на миску или специальную подставку для сушки бутылок. Марля при этом остаётся на месте — она защи-

щает от пыли и насекомых, но пропускает воздух.

Уберите банку в тёмное тёплое место. Шкаф или кладовка подойдут отлично. Свет проросткам не нужен, больше того — на свету они начинают горчить и зеленеть.

В течение дня повторите промывку два раза — утром и вечером. Каждый раз тщательно промывайте маш, сливайте воду и снова ставьте банку под углом в тёмное место.

К концу второго дня вы увидите маленькие белые хвостики. Они будут выглядеть как точки или крошечные усики длиной не больше миллиметра.

День третий и четвёртый. Рост.

Продолжайте промывать маш два раза в день. С каждым разом хвостики будут становиться длиннее и толще. На третий день ростки обычно достигают трёх-пяти миллиметров. На четвёртый день — одного-двух сантиметров.

На какой день считать маш готовым, решайте сами. Трёх-дневные ростки самые хрустящие и плотные. Они хорошо держат форму и приятно скрипят на зубах. Четырёхдневные — более нежные и сочные, но теряют часть хруста. Пятидневные уже немного вялые, хотя и съедобные.

Как только вы достигли желаемой стадии, остановитесь. Промойте пророщенный маш в последний раз, тщательно удалив всю шелуху, которая отделилась. Шелуха не вредная, её можно есть, но если она вам мешает, залейте маш водой и потрите зёрна руками друг об друга — шелуха всплывёт, а чистые зёрна останутся на дне. Слейте воду вместе со всплывшей шелухой.

Хранение.

Готовые проростки храните в холодильнике в закрытом контейнере или банке с крышкой. Они остаются свежими до пяти дней. Но помните, что даже в холодильнике ростки продолжают медленно расти, и с каждым днём становятся длиннее и мягче. Лучше съесть их в первые два-три дня.

Что можно сделать с пророщенным машем.

Его едят сырым, не варя. Самый простой способ — бросить горсть в любой зелёный салат. Он отлично сочетается с огурцами, помидорами, листовыми салатами, авокадо и зеленью. Из него делают корейский салат с чесноком, уксусом и кунжутным маслом. Его кладут в бутерброды вместо огурца или вместе с ним. Он хорош в яичнице, если добавить его в самом конце, чтобы он только чуть прогрелся и остался

хрустящим.

Пара важных замечаний.

Если при проращивании вы почувствовали неприятный кислый или затхлый запах, значит вы плохо промывали маш или он стоял в луже воды. Такую партию лучше выбросить, здоровье дороже. При правильной технике пахнет только свежестью, чуть травянисто.

Если на третьем-четвёртом дне вы видите, что не все зёрна проросли, это нормально. Десять-пятнадцать процентов обычно остаются без изменений. Просто выбросите их при промывке или съешьте вместе со всеми — они не вредные, просто твёрдые.

И последнее. Пророщенный маш — живой продукт. Он не варится, не нагревается. Все его полезные свойства и особенный хруст — только в сыром виде. Если вы его обжарите или сварите, он превратится в обычный мягкий маш. Иногда это тоже нужно, но тогда не стоит тратить четыре дня на проращивание.

Рецепт №3. Как заморозить вареный маш порционно

Этот рецепт не про кулинарию, а про экономию времени. Маш варится довольно долго — от двадцати до пятидесяти минут в зависимости от сорта. Если вы готовите блюда с машем регулярно, нет смысла запускать кастрюлю каждый раз с нуля. Гораздо умнее сварить сразу большой объём и отправить часть в морозилку. Размороженный маш почти не отличается от свежесваренного. Он не превращается в кашу, не теряет вкус и прекрасно подходит для супов, вторых блюд, котлет и паштетов.

Какие блюда хорошо переносят заморозку.

Замороженный маш лучше всего подходит для тех рецептов, где он будет дальше нагреваться. То есть для супов, рагу, тушеных блюд, запеканок, котлетной массы и паштетов. Для свежих салатов с цельным машем замороженный вариант не годится, но вы вряд ли станете замораживать пророщенный маш, а варёный для салатов используют редко.

Меньше всего подходит для заморозки маш, сваренный в суп-пюре. Он уже максимально мягкий, и после заморозки и повторного нагрева может расслоиться. Но если вам нужно,

замораживайте — вкус останется нормальным, просто текстура станет чуть водянистее.

Какой маш лучше замораживать.

Цельный зелёный маш замораживается превосходно. Он держит форму, не разваливается и после разморозки выглядит почти как свежий. Колотый жёлтый маш тоже можно замораживать, но он мягче и больше похож на пюре. Для супов лучше использовать замороженный цельный маш, для котлет и паштетов подойдёт и колотый.

Что важно запомнить. Не замораживайте маш, сваренный в солёной воде с большим количеством специй. Соль и некоторые пряности при заморозке меняют вкус не в лучшую сторону. Варите маш нейтральным — без соли или с минимальным количеством. При разморозке вы доведёте его до вкуса специями уже в финальном блюде.

Пошаговая инструкция.

Шаг первый. Сварите маш по правилам из рецепта номер один. Выберите любую пропорцию воды в зависимости от того, для чего вы его готовите. Если планируете использовать для супов, варите в соотношении один к пяти. Если для вторых блюд или котлет — один к трём. Соли не добавляй-

те вообще или добавьте совсем чуть-чуть, на кончике ножа. Специи тоже не кладите. Только маш и вода.

Шаг второй. Полностью остудите вареный маш при комнатной температуре. Не ставьте горячим в холодильник и тем более в морозилку. Горячий маш создаст конденсат, а потом превратится в неаппетитный ледяной ком. Просто оставьте кастрюлю на столе на час-полтора, периодически помешивая, чтобы тепло уходило равномерно.

Шаг третий. Когда маш остыл до комнатной температуры, уберите его в холодильник на два-три часа. Полное охлаждение перед заморозкой очень важно. Если вы заморозите чуть тёплый маш, внутри пакета образуются крупные кристаллы льда, которые разрушат структуру зёрен. При разморозке вы получите не рассыпчатый маш, а кашу с водянистыми прожилками.

Шаг четвёртый. Подготовьте тару для заморозки. Лучше всего использовать небольшие порционные пакеты с zip-локом на двести-триста граммов. Это примерно одна порция супа или гарнира на двоих. Можно использовать пластиковые контейнеры, но они занимают больше места в морозилке. Хорошо подходят силиконовые формочки для кексов или льда — они дают маленькие порции по пятьдесят-семьдесят граммов, удобно добавлять в супы по одной.

Шаг пятый. Разложите остывший вареный маш по пакетам или контейнерам. Не заполняйте пакет до краёв, оставьте два-три сантиметра свободного пространства. При заморозке вода расширяется, и если пакет набит плотно, он может лопнуть. Из пакетов с зип-локом выпустите лишний воздух, застегните почти до конца и выдавите остатки воздуха через маленькую щель, потом дозастегните.

Шаг шестой. На каждом пакете или контейнере напишите дату заморозки и вес. Маркером по пластику или бумажной наклейкой. И обязательно укажите, какой это маш — цельный или колотый, и в какой пропорции воды сварен. Через пару недель вы забудете эти детали, а надпись на пакете напомнит.

Шаг седьмой. Уберите пакеты в морозильную камеру. Поставьте их ровно, чтобы маш застыл плоским слоем. Плоские брикеты занимают меньше места и быстрее размораживаются. Если вы используете контейнеры, просто поставьте их на ровную поверхность.

Сколько хранится замороженный вареный маш.

При температуре минус восемнадцать градусов и ниже маш хранится до четырёх-пяти месяцев. После пяти меся-

цев он не портится, но становится суше и теряет часть вкуса. Лучше использовать заморозку в течение двух-трёх месяцев.

Как правильно размораживать.

Самый правильный способ — переложить пакет из морозилки в холодильник вечером накануне приготовления. За ночь маш медленно растает и вернёт почти исходную текстуру. Размороженный таким способом маш ничем не отличается от свежесваренного.

Если времени нет, можно разморозить быстрее. Достаньте пакет из морозилки и положите его в миску с холодной водой на тридцать-сорок минут. Воду можно менять раз через пятнадцать минут. Не используйте горячую воду — от резкого перепада температур маш разварится в кашу.

Самый быстрый способ — отправить замороженный маш сразу в кастрюлю с кипящим супом или соусом. Для этого не нужно размораживать вообще. Просто встряхните замёрзшие кусочки из пакета прямо в кипящую жидкость. Добавляйте их минут за десять до готовности блюда — за это время маш полностью прогреется и придёт в нужную кондицию. Этот способ идеален для супов и рагу.

Для котлет и паштетов замороженный маш нужно сначала

ла разморозить в холодильнике, а затем слить лишнюю жидкость, которая выделится. Иногда её бывает довольно много, особенно если маш варили в большом количестве воды. Просто откиньте размороженный маш на дуршлаг на десять минут.

Чего не стоит делать.

Не замораживайте маш повторно. Если вы достали пакет, разморозили его, но использовали не весь, остатки лучше съесть в ближайшие сутки из холодильника. Повторная заморозка превратит маш в безвкусную кашеобразную массу.

Не замораживайте маш вместе с бульоном, в котором он варился. Бульон при заморозке меняет текстуру, становится мутным и может горчить. Слейте бульон, заморозьте чистый маш. Бульон можно использовать отдельно — например, сварить на нём суп с другим машем или рисом.

Не замораживайте большие куски. Брикет весом в килограмм будет размораживаться полдня, и к тому моменту, когда середина оттаяет, края уже испортятся. Лучше потратить пять минут и разложить маш по маленьким пакетам.

И последний совет. Сделайте себе удобную систему. Один раз сварите пятьсот граммов сухого маша — это даст больше

килограмма варёного. Разложите по пакетам: три пакета по двести граммов для супов, три по двести граммов для вторых блюд и один пакет граммов на сто для котлет. Подпишите каждый. И на ближайший месяц у вас всегда будет готовый маш под рукой. Достали, бросили в суп, через десять минут обед готов.

Супы

Рецепт №4. Машхурда — узбекский суп с бараниной, рисом и овощами

Машхурда — это, пожалуй, самый известный суп из маша в Средней Азии. Его готовят в Узбекистане, Таджикистане и на юге Казахстана. В переводе название означает нечто вроде «суп из маша и риса». Это наваристое, густое блюдо, которое едят ложкой, а не хлебают из тарелки. Машхурда не похожа на привычные европейские супы — она ближе к рагу или очень жидкому плову.

Главная особенность машхурды в том, что маш и рис варятся вместе. Крахмал из маша делает бульон бархатистым, почти сливочным, а рис добавляет сытности. Суп получается густым, так что ложка стоит вертикально.

Традиционно машхурду готовят с бараниной на кости. Но можно взять говядину, особенно грудинку или рёбрышки. Вегетарианский вариант тоже возможен, но это уже будет совсем другое блюдо.

Время приготовления активно около часа, плюс около

двух часов на томление. Но большая часть этого времени — просто ожидание, когда суп сам дойдёт на медленном огне.

Ингредиенты на большую кастрюлю, четыре-пять порций.

Мясо. Пятьсот-шестьсот граммов баранины на кости. Лучше всего рёбрышки или грудинка. Если берёте мякоть, всё равно добавьте хотя бы пару костей для навару.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный или колотый — оба варианта подходят. На колотом суп сварится быстрее и будет более однородным.

Рис. Сто граммов, полстакана. Обычный круглозёрный или пропаренный. Не берите длиннозёрный басмати — он слишком ароматный и перебьёт вкус маша.

Лук репчатый. Две-три крупные головки, примерно триста граммов. Лука должно быть много, это основа вкуса.

Морковь. Две штуки среднего размера, двести-двести пятьдесят граммов.

Помидоры. Три-четыре штуки, примерно триста граммов. Свежие или в собственном соку. Зимой можно взять томатную пасту — одну столовую ложку, но свежие помидоры

лучше.

Перец сладкий. Один крупный красный или жёлтый. Он не обязателен в классическом рецепте, но делает суп ярче и слаще.

Чеснок. Три-четыре зубчика. Плюс ещё одна головка целиком для традиционного варианта.

Картофель. Две-три штуки, граммов триста. Тоже не обязательный ингредиент, но многие кладут.

Растительное масло. Полстакана, сто миллилитров. Для обжарки. В Узбекистане часто используют смесь растительного и хлопкового, но подойдёт обычное подсолнечное или виноградное.

Специи. Зира (кумин) — одна чайная ложка с горкой. Кориандр молотый — полчайной ложки. Красный жгучий перец — по вкусу, но хотя бы щепотка. Куркума или шафран — четверть чайной ложки для цвета. Паприка — чайная ложка.

Соль. Добавляйте в конце, примерно полторы-две столовые ложки без горки на такую кастрюлю, но лучше пробовать.

Вода. Два с половиной — три литра. Точное количество зависит от того, насколько густой суп вы хотите.

Зелень для подачи. Кинза, укроп, базилик или петрушка. Кинза — самый традиционный вариант. Много, целый пучок.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте маш и рис. Промойте маш в холодной воде, меняя воду три-четыре раза, пока она не станет прозрачной. Рис промойте отдельно до чистой воды. Залейте маш и рис тёплой водой и оставьте настаиваться, пока вы занимаетесь мясом и овощами. Достаточно пятнадцати-двадцати минут. Воду потом сольёте.

Шаг второй. Подготовьте мясо. Баранину нарежьте порционными кусками вместе с костями. Если используете рёбрышки, разделите на отдельные косточки. Если взяли мякоть, нарежьте кубиками примерно три на три сантиметра.

Шаг третий. Разогрейте казан или толстостенную кастрюлю. Это важно — машхурда не терпит тонкого дна. Влейте растительное масло и хорошо прогрейте его, почти до дыма.

Шаг четвёртый. Обжарьте мясо. Кладите баранину в горячее масло и жарьте на сильном огне, помешивая, пока мясо не подрумянится со всех сторон. Это займёт семь-десять минут. Не бойтесь, если мясо начнёт приставать ко дну — лопаточкой отскребите эти кусочки, они дадут вкус.

Шаг пятый. Добавьте лук. Лук нарежьте тонкими полукольцами или мелко — как вам удобнее. Всыпьте его к мясу, убавьте огонь до среднего и жарьте, пока лук не станет прозрачным и золотистым, почти карамельным. Это займёт ещё десять-пятнадцать минут. Помешивайте, чтобы лук не подгорел.

Шаг шестой. Добавьте морковь и перец. Морковь нарежьте соломкой или небольшим кубиком, сладкий перец — полосками. Всыпьте к мясу и луку, жарьте вместе пять минут, периодически помешивая.

Шаг седьмой. Добавьте помидоры и специи. Если используете свежие помидоры, снимите с них кожицу. Для этого надрежьте каждый помидор крест-накрест, обдайте кипятком, затем холодной водой — кожица снимется легко. Нарежьте помидоры кубиками. Если используете томатную пасту, разведите её в половине стакана тёплой воды. Добавьте помидоры или разведённую пасту к овощам. Туда же отправьте зиру, кориандр, красный перец, куркуму и папри-

ку. Хорошо перемешайте и тушите всё вместе ещё пять-семь минут, пока помидоры не потеряют сырую структуру и масло не начнёт отделяться.

Шаг восьмой. Залейте водой. Влейте в казан два с половиной литра воды, лучше горячей из чайника. Доведите до кипения. Снимите пену, если она появится. Убавьте огонь до самого маленького, накройте крышкой и оставьте вариться на сорок минут. За это время мясо станет мягким, а бульон наберёт вкус.

Шаг девятый. Через сорок минут добавьте картофель, если вы его используете. Картофель очистите и нарежьте крупными кубиками, примерно два на два сантиметра. Отправьте в суп. Варите десять минут.

Шаг десятый. Добавьте маш и рис. Слейте воду, в которой они замачивались, и высыпьте оба в казан. Перемешайте. Варите на самом слабом огне двадцать-двадцать пять минут. Маш и рис должны стать мягкими. Маш к этому времени либо разварится частично, либо останется цельным, но мягким. Оба варианта правильные.

Шаг одиннадцатый. Добавьте чеснок. Чеснок мелко порубите ножом или выдавите через пресс и отправьте в суп. Если вы хотите традиционный вариант, возьмите целую голов-

ку чеснока, промойте её, не очищая от внешней шелухи, и воткните целиком в суп за десять минут до готовности. Головку потом вытащите и выбросите — она отдала свой аромат.

Шаг двенадцатый. Посолите. Добавляйте соль постепенно, пробуя. Бульон должен быть чуть пересоленным, потому что маш и рис впитают часть соли. Ориентируйтесь на свой вкус, но помните, что недосоленную машхурду спасти легко, а пересоленную — почти невозможно.

Шаг тринадцатый. Выключите огонь, когда маш и рис полностью готовы. Накройте казан крышкой и дайте супу настояться пятнадцать-двадцать минут. За это время машхурда загустеет ещё сильнее и станет однороднее.

Подача.

Разлейте машхурду по глубоким тарелкам-каса, но правильнее подавать в пиалах. Посыпьте обильно свежей рубленой кинзой и другой зеленью. Подавайте с лепёшкой или узбекским хлебом. К супу хорошо идут мацони или любой кисломолочный напиток. Можно положить в тарелку ложку сметаны или катыка.

С чем можно экспериментировать.

Вместо баранины возьмите говяжью грудинку или даже куриные бёдрышки — получится другой, но тоже вкусный суп. Добавьте в конце варки пять-семь ягод барбариса для кислинки. Положите вместе с овощами репу или брюкву — они дадут сладость. Вместо картофеля можно добавить нут, но тогда предварительно замочите его на ночь и варите дольше.

Хранение.

Машхурда становится только вкуснее на второй день. Бульон густеет, вкусы смешиваются. В холодильнике суп хранится четыре-пять дней. При разогреве добавляйте немного воды или бульона, потому что суп сильно густеет. Машхурду можно замораживать порционно, как описывалось в рецепте номер три.

Главный секрет машхурды.

Не торопиться. Самый частый промах — высокая температура. Машхурду нужно томить, а не кипятить активно. Если суп бурлит, маш развалится в пыль, а рис станет склизким. Огонь должен быть таким, чтобы на поверхности только изредка лопались пузырьки. При таком режиме машхурда получается бархатистой, а каждое зерно сохраняет лёгкое

сопротивление зубам.

Рецепт №5. Машшурва — суп без риса, только маш и мясо

Машшурва — это ближайший родственник машхурды, но без риса. Название происходит от двух слов: маш и шурва, что означает суп или похлёбка. В отличие от густой, почти кашеобразной машхурды, машшурва остаётся жидким супом, где маш чувствуется как отдельный ингредиент, а не как загуститель. Это блюдо для тех, кто любит маш сам по себе и не хочет разбавлять его вкусом крупы.

Машшурва особенно популярна в Туркменистане и в восточных регионах Узбекистана. Там её готовят на костре в казане, но дома на плите получается не хуже.

Главное отличие машшурвы от других супов с машем в том, что здесь маш играет первую скрипку. Риса нет, картофеля часто нет или его кладут совсем чуть-чуть. Основа — это мясо, много лука, маш и прозрачный, но наваристый бульон.

Время приготовления около двух с половиной часов, но активной работы примерно сорок минут.

Ингредиенты на кастрюлю объёмом четыре-пять литров, пять-шесть порций.

Мясо. Семьсот-восемьсот граммов баранины на кости. Идеально подходят рёбрышки, грудинка или лопатка. Можно взять говядину, но баранина даёт тот самый характерный вкус. Если берёте мякоть без кости, добавьте отдельно пару костей для навара.

Маш. Триста граммов, чуть больше одного стакана. Только цельный зелёный маш, не колотый. В машшурве важно, чтобы зёрна держали форму и не разваривались в пюре.

Лук репчатый. Четыре крупные головки, граммов четырёхста-пятьсот. Лука должно быть очень много, он составляет основу вкуса.

Морковь. Одна крупная или две средние, граммов двести.

Помидоры. Четыре-пять штук, граммов четырёхста. Либо три столовые ложки томатной пасты, разведённые в воде.

Перец сладкий. Один крупный, по желанию.

Чеснок. Пять-шесть зубчиков.

Картофель. Две штуки, граммов двести. Это необязательный ингредиент, в классическом рецепте его часто нет. Но если любите картошку в супе, положите.

Растительное масло. Полстакана, сто миллилитров. В идеале хлопковое или кунжутное для аромата, но подойдёт и обычное подсолнечное.

Специи. Зира целая или молотая — одна чайная ложка. Кориандр молотый — чайная ложка. Чёрный молотый перец — половина чайной ложки. Красный жгучий перец — по вкусу. Куркума — четверть чайной ложки для цвета.

Соль. Около двух столовых ложек без горки, но обязательно пробуйте.

Вода. Три литра.

Зелень для подачи. Кинза и укроп в большом количестве. Пучок кинзы и пучок укропа.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте маш. Промойте цельный зелёный маш в холодной воде, меняя воду пять-шесть раз, пока вода не станет идеально прозрачной. Залейте маш тёплой

водой на два-три сантиметра выше уровня и оставьте настаиваться на время подготовки остальных продуктов. Можно оставить и на час, но хотя бы на пятнадцать минут.

Шаг второй. Подготовьте мясо. Баранину нарежьте кусками вместе с костями. Рёбрышки разделите на отдельные косточки. Каждый кусок пусть будет сантиметров пять-шесть, довольно крупно. Мясо в машшурве не должно превращаться в волокна, оно должно быть сочным внутри.

Шаг третий. Разогрейте казан или кастрюлю с толстым дном. Налейте масло и сильно прогрейте его, пока не появится лёгкий дымок. В среднеазиатской кухне это называется «прокалить масло».

Шаг четвёртый. Обжарьте мясо. Кладите куски баранины в горячее масло, не все сразу, а в один слой, чтобы они жарились, а не тушились. Если казан маленький, жарьте в две партии. Обжаривайте на сильном огне до тёмно-золотистой корочки со всех сторон. На это уйдёт десять-двенадцать минут. Мясо должно запечься снаружи, но остаться сырым внутри.

Шаг пятый. Добавьте лук. Лук нарежьте полукольцами или кубиками, не слишком мелко. Всыпьте к мясу, убавьте огонь до среднего. Жарьте, часто помешивая, пока лук не станет мягким, прозрачным и начнёт золотиться. Это займёт

пятнадцать минут. Лук не должен гореть, но должен хорошо поджариться, почти до карамельного цвета. В машшурве жареный лук даёт сладость и глубину вкуса.

Шаг шестой. Добавьте морковь и перец. Морковь нарежьте соломкой или тонкими кружочками. Сладкий перец — полосками. Всыпьте к мясу с луком, жарьте всё вместе пять минут, помешивая.

Шаг седьмой. Добавьте помидоры и специи. Свежие помидоры очистите от кожицы: сделайте крестообразные надрезы, обдайте кипятком, затем холодной водой. Нарежьте кубиками. Отправьте помидоры в казан. Туда же добавьте зиру, кориандр, чёрный и красный перец, куркуму. Хорошо перемешайте. Тушите всё вместе на среднем огне пять-семь минут, пока помидоры не превратятся в почти однородную массу, а масло не начнёт отделяться от овощей.

Шаг восьмой. Залейте водой. Влейте три литра горячей воды из чайника. Увеличьте огонь до максимума, доведите до кипения. Когда закипит, убавьте огонь до минимума. шумовкой снимите пену, если она появится. Накройте крышкой и оставьте вариться на один час. Бульон должен едва шевелиться, не бурлить.

Шаг девятый. Через час добавьте маш. Слейте воду, в ко-

торой замачивался маш, и высыпьте зёрна в казан. Перемешайте. Продолжайте варить на самом слабом огне ещё сорок минут. За это время маш должен стать мягким, но не развалиться полностью. Некоторые зёрна могут лопнуть — это нормально, но большинство должно остаться целыми.

Шаг десятый. Если вы добавляете картофель, очистите его и нарежьте кубиками примерно два на два сантиметра. Положите в суп через двадцать минут после добавления маша, то есть за двадцать минут до готовности маша.

Шаг одиннадцатый. Добавьте чеснок. Чеснок мелко порубите ножом или раздавите прессом. Отправьте в суп за десять минут до выключения. Чеснок не должен вариться долго, иначе его аромат уйдёт.

Шаг двенадцатый. Посолите. Соль добавляйте после того, как маш сварился до мягкости. Если посолить раньше, маш может остаться жёстким. Добавляйте соль постепенно, пробуя бульон. Он должен быть приятно солёным, но не пересоленным. Учтите, что маш впитает часть соли.

Шаг тринадцатый. Выключите огонь. Накройте казан крышкой и дайте супу настояться пятнадцать-двадцать минут. За это время вкусы объединятся, а бульон станет немного гуще за счёт крахмала из маша.

Подача.

Разлейте машшурву по глубоким тарелкам или пиалам. В каждой порции должны быть и мясо, и маш, и овощи. Обильно посыпьте свежей рубленой кинзой и укропом. Подавайте с лепёшками или узбекским хлебом. Отдельно можно поставить пиалу с катыком или сметаной — каждый добавит в свой суп по вкусу.

Чем машшурва отличается от машхурды.

Этот суп легче и прозрачнее машхурды, хотя и остаётся сытным. Бульон у него не такой густой и крахмалистый, потому что нет риса. Вкус маша здесь выражен ярче и чище. Если машхурда — это почти еда ложкой, то машшурву можно хлебать как обычный суп.

Варианты.

С курицей. Замените баранину на куриные бёдрышки или голени. Время варки сократится до одного часа. Маш добавляйте через тридцать минут после закипания бульона.

Острая машшурва. Добавьте вместе со специями стручок свежего жгучего перца, целиком. Варите его в супе, а перед

подачей выньте и выбросите. Суп получится пряным, но без горечи.

С нутом. Замочите полстакана нута на ночь. Добавьте его в бульон вместе с мясом, за час до добавления маша. Нут даст дополнительную питательность и ореховый привкус.

Хранение.

Машшурва, как и машхурда, вкуснее на второй день. В холодильнике хранится до пяти дней. При разогреве суп сильно густеет, поэтому добавляйте немного кипятка или бульона. Замораживать машшурву можно, но после разморозки маш станет мягче и некоторые зёрна могут превратиться в кашу. Это не страшно — вкус останется хорошим.

Главный секрет машшурвы.

Качественная баранина и много лука. Если мясо жирное, не убирайте жир — он даст супу насыщенность. Если мясо постное, добавьте при обжарке кусочек курдючного жира или просто пару ложек масла сверх нормы. И второе: не жалейте лука. В правильной машшурве лук почти растворяется в бульоне, оставляя только сладость и аромат. Четыре большие луковицы на кастрюлю — это норма.

Рецепт №6. Маш угра — узбекский суп с машем и лапшой на говяжьей грудинке

Маш угра — это суп, в котором встречаются три мира: бобовый маш, мясной бульон и домашняя лапша. Слово угра означает лапша, обычно тонкая и длинная, похожая на спагетти, но более мягкая. В Узбекистане такой суп часто готовят в холодное время года, потому что он получается очень сытным и согревающим.

Главная особенность маш угра в том, что суп не загущается крахмалом из маша до состояния каши, как в машхурде. Здесь маш даёт лёгкую мучнистость бульону, но лапша остаётся главным наполнителем. Бульон прозрачный, наваристый, с ярким мясным вкусом.

Для этого рецепта лучше всего подходит говяжья грудинка на кости. Она даёт и мясо для еды, и жир для вкуса, и кость для навару. Можно взять и баранину, но классический вариант — именно говядина.

Время приготовления около трёх часов. Но большая часть этого времени уходит на варку бульона, ваше активное участие нужно только в начале и в конце.

Ингредиенты на кастрюлю четыре-пять литров, пять-шесть порций.

Говяжья грудинка. Семьсот-восемьсот граммов на кости. Если кость большая, можно взять шестьсот граммов мяса плюс отдельно мозговую кость.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный маш, чтобы зёрна держали форму.

Лапша для угра. Триста граммов готовой лапши или двести граммов муки для домашней. Если покупаете готовую, ищите тонкую пшеничную лапшу, не яичную.

Лук репчатый. Две средние головки, граммов двести. Одна пойдёт в бульон целиком, вторая для жарки.

Морковь. Одна крупная, граммов сто пятьдесят.

Помидоры. Два-три средних, двести-двести пятьдесят граммов. Или одна столовая ложка томатной пасты.

Чеснок. Четыре зубчика. Плюс одна головка целиком, если хотите традиционный вариант.

Картофель. Три-четыре штуки, граммов триста-четыре-

ста.

Растительное масло. Три-четыре столовые ложки, примерно пятьдесят миллилитров.

Специи. Зира целая или молотая — половина чайной ложки. Чёрный молотый перец — половина чайной ложки. Лавровый лист — два штуки. Душистый перец горошком — четыре-пять штук.

Соль. Полторы-две столовые ложки, но обязательно пробуйте.

Зелень для подачи. Кинза, укроп, зелёный лук. Много, целый пучок каждой.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Сварите бульон. Говяжью грудинку положите в большую кастрюлю, залейте тремя литрами холодной воды. Добавьте одну целую очищенную луковицу, несколько горошин душистого перца. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Как только закипит, снимите пену шумовкой. Убавьте огонь до самого маленького, накройте крышкой, оставьте щель для выхода пара. Варите два часа. Бульон должен едва шевелиться, не бурлить.

Шаг второй. Пока варится бульон, подготовьте маш. Промойте цельный зелёный маш в холодной воде несколько раз до прозрачности. Залейте тёплой водой и оставьте настаиваться на час. Можно и дольше, машу это не повредит.

Шаг третий. Приготовьте домашнюю лапшу, если не используете готовую. Просейте на стол двести граммов муки, сделайте в центре углубление. Влейте одно яйцо, щепотку соли и примерно пятьдесят миллилитров холодной воды. Замесите крутое тесто. Месите десять-пятнадцать минут, пока тесто не станет гладким и эластичным. Накройте плёнкой и оставьте отдыхать на тридцать минут. Затем раскатайте тесто в очень тонкий пласт, почти прозрачный. Дайте подсохнуть десять минут, затем нарежьте на полоски шириной около пяти миллиметров. Можно нарезать ножом или специальной машинкой для лапши. Готовую лапшу рассыпьте на столе и дайте подсохнуть до момента добавления в суп.

Шаг четвёртый. Через два часа бульон готов. Достаньте мясо и луковицу. Луковицу выбросите, она отдала свой вкус. Мясо отделите от кости, нарежьте порционными кусками или просто разберите на волокна. Бульон процедите через сито или марлю.

Шаг пятый. Подготовьте овощи для за жарки. Вторую лу-

ковицу нарежьте мелкими кубиками. Морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной тёрке. Помидоры очистите от кожицы: сделайте надрезы, обдайте кипятком, затем холодной водой. Нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите.

Шаг шестой. Сделайте зажарку. В отдельной сковороде или в казане разогрейте растительное масло. Обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета, пять-семь минут. Добавьте морковь, жарьте ещё три-четыре минуты. Добавьте помидоры, тушите две-три минуты, пока помидоры не дадут сок. В конце добавьте мелко рубленый чеснок и зиру, прогрейте одну минуту.

Шаг седьмой. Соберите суп. Верните процеженный бульон в чистую кастрюлю, поставьте на огонь. Доведите до кипения. Добавьте зажарку и перемешайте.

Шаг восьмой. Добавьте картофель. Картофель очистите и нарежьте кубиками примерно два на два сантиметра. Отправьте в кипящий бульон. Варите десять минут.

Шаг девятый. Добавьте маш. Слейте воду, в которой замачивался маш. Высыпьте маш в суп. Варите двадцать минут. Маш должен стать мягким, но сохранить форму.

Шаг десятый. Добавьте лапшу. Если лапша домашняя и свежая, она варится три-пять минут. Если сухая покупная, смотрите инструкцию на упаковке, обычно семь-десять минут. Лапшу кладите прямо в кипящий суп, хорошо перемешайте, чтобы она не слиплась.

Шаг одиннадцатый. Верните в суп нарезанное мясо грудинки. Добавьте соль, чёрный молотый перец, лавровый лист. Варите всё вместе ещё три-пять минут после добавления лапши.

Шаг двенадцатый. Попробуйте бульон на соль. Добавьте, если нужно. Выключите огонь. Накройте крышкой и дайте супу настояться десять-пятнадцать минут. За это время лапша набухнет, а бульон станет чуть мутнее — это нормально.

Подача.

Разлейте маш угра по глубоким тарелкам. В каждой тарелке должны быть и мясо, и маш, и лапша, и картофель. Обильно посыпьте свежей рубленой кинзой, укропом и зелёным луком. Подавайте с лепёшкой или сметаной. Можно добавить в тарелку ложку катыка или сметаны — кисломолочное отлично сочетается с жирным говяжьим бульоном.

Что важно знать про лапшу.

Лапша в супе быстро разваривается. Поэтому, если вы готовите маш угра впрок, лучше варить лапшу отдельно и добавлять в тарелку при подаче. В этом случае сварите лапшу в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой, сбрызните маслом. Храните отдельно в холодильнике. При подаче положите порцию лапши в тарелку и залейте горячим супом. Так лапша останется упругой и не превратится в кашу.

Если вы всё же варите лапшу прямо в супе, съешьте суп в тот же день. На второй день лапша размякнет и бульон станет мутным и слишком густым.

Варианты.

С курицей вместо говядины. Возьмите куриные окорочка или целую курицу. Время варки бульона — один час. В остальном всё то же самое. Суп получится легче и быстрее.

Острая маш угра. Добавьте вместе с зажаркой половину чайной ложки красного жгучего перца или один свежий стручок чили, мелко нарезанный.

С добавлением репы или брюквы. Эти корнеплоды хорошо сочетаются с говядиной и машем. Нарежьте их кубиками

вместе с картофелем.

Хранение.

Маш угра плохо хранится из-за лапши. В холодильнике суп может простоять один день, но на второй день лапша превращается в мягкую массу. Лучше готовить столько, сколько съедите за один-два раза. Если вам нужно приготовить впрок, сварите суп без лапши, разлейте по контейнерам и заморозьте. При разогреве добавьте свежесваренную лапшу.

Главный секрет маш угра.

Крепкий бульон. Грудинка на кости должна вариться долго и на самом маленьком огне. Если бульон кипит, он становится мутным и менее вкусным. Идеальный бульон для маш угра — почти прозрачный, с блестящими капельками жира на поверхности. И ещё: не переварите лапшу. Лучше не доварить её на полминуты, чем переварить. В горячем бульоне она дойдёт сама.

Рецепт №7. Маш-харчо — адаптация грузинского супа с машем

Харчо — один из самых известных грузинских супов. В

классическом варианте его варят из говядины с рисом, грецкими орехами и большим количеством тклапи (кислой сливовой пасты). Эта адаптация заменяет рис на маш, а тклапи — на доступную кислинку из ткемали, лимона или гранатового сока. Получается суп с узнаваемым харчевым вкусом: пряный, кисловатый, ореховый и очень насыщенный.

Маш в этом супе работает иначе, чем рис. Он не просто даёт сытость, а создаёт бархатистую, чуть бархатную текстуру бульона. Крахмал из маша делает суп более плотным, почти как классический харчо с орехами, даже если орехов добавить немного.

Главное правило при приготовлении маш-харчо — не жалеть специй и кислоты. Харчо без кислинки — это просто мясной суп. Кислинка здесь так же важна, как острота и ореховый вкус.

Время приготовления около двух с половиной часов.

Ингредиенты на кастрюлю четырёх-пяти литров, пять-шесть порций.

Говядина. Шестьсот-семьсот граммов. Лучше всего грудинка или голяшка на кости. Мясо должно быть с жилками и соединительной тканью, которая при долгой варке даёт на-

варистость.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный маш, не колотый. Он должен держать форму, но при этом развариться достаточно, чтобы загустить бульон.

Грецкие орехи. Сто-сто пятьдесят граммов, примерно один стакан очищенных ядер. Орехи должны быть свежими, без прогорклого запаха.

Лук репчатый. Две-три средние головки, граммов двести пятьдесят-триста.

Чеснок. Одна целая головка, восемь-десять зубчиков.

Томатная паста. Две столовые ложки. Или три-четыре свежих помидора, протёртых через сито.

Кислая основа. Три столовые ложки ткемали (соуса из кислой сливы) или четыре столовые ложки гранатового сока без сахара, или сок одного крупного лимона плюс цедра. Если есть тклапи (сушёная сливовая лаваш) — возьмите кусок размером с две спичечные коробки, разломайте и добавьте в суп.

Хмели-сунели. Одна столовая ложка с горкой. Это обяза-

тельная смесь для харчо: кориандр, базилик, укроп, петрушка, чабер, майоран, шафран, красный перец.

Уцхо-сунели. Чайная ложка. Это голубой пажитник, очень характерный для грузинской кухни. Если нет, можно заменить половиной чайной ложки молотого пажитника или просто добавить больше хмели-сунели.

Красный жгучий перец. Четверть-половина чайной ложки, по вкусу.

Аджика сухая или паста. Чайная ложка, по желанию.

Лавровый лист. Две штуки.

Чёрный молотый перец. Половина чайной ложки.

Соль. Полторы-две столовые ложки, но обязательно пробуйте.

Растительное масло. Три-четыре столовые ложки для обжарки.

Вода. Два с половиной литра.

Зелень для подачи. Кинза — обязательно, много, целый

большой пучок. Петрушка и укроп — по желанию.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте говядину. Мясо нарежьте крупными кусками, примерно пять на пять сантиметров, вместе с костями, если они есть. В классическом харчо мясо обычно не нарезают мелко, чтобы оно оставалось сочным.

Шаг второй. Сварите бульон. Положите мясо в кастрюлю, залейте двумя с половиной литрами холодной воды. Поставьте на сильный огонь, доведите до кипения. Как только закипит, снимите пену шумовкой. Убавьте огонь до минимума, накройте крышкой, оставьте щель. Варите полтора часа. Бульон должен едва шевелиться.

Шаг третий. Пока варится бульон, подготовьте маш. Промойте цельный зелёный маш в холодной воде несколько раз до прозрачности. Залейте тёплой водой и оставьте настаиваться на один час.

Шаг четвёртый. Подготовьте орехи и чеснок. Грецкие орехи слегка обжарьте на сухой сковороде три-четыре минуты до появления аромата. Следите, чтобы не подгорели. Затем остудите. Чеснок очистите. Орехи и чеснок вместе измельчите в пасту. Удобнее всего использовать блендер, но можно

и растолочь в ступке или дважды пропустить через мясорубку. Должна получиться почти однородная маслянистая паста, не слишком мелкая, с мелкими кусочками орехов.

Шаг пятый. Подготовьте лук. Пока бульон варится, нарежьте лук мелкими кубиками.

Шаг шестой. Через полтора часа варки бульона достаньте мясо шумовкой на тарелку. Бульон процедите через сито в чистую кастрюлю. Кости выбросите. Мясо, если оно сварилось до мягкости, разберите на волокна или нарежьте кусочками поменьше. Если мясо ещё жёсткое, верните его в процеженный бульон и варите дальше.

Шаг седьмой. Сделайте за жарку. В казане или глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Обжарьте лук на среднем огне до золотистого цвета, около семи-восьми минут. Лук должен стать мягким, сладковатым и слегка подрумяненным.

Шаг восьмой. Добавьте томатную пасту к луку. Жарьте вместе две-три минуты, помешивая, пока томат не потемнеет и не начнёт карамелизоваться. Если используете свежие помидоры, добавьте их очищенными и протёртыми, тушите пять минут, пока не выпарится лишняя жидкость.

Шаг девятый. Добавьте орехово-чесночную пасту к луку и томату. Хорошо перемешайте. Прогревайте всё вместе на слабом огне одну-две минуты, чтобы орехи раскрыли аромат. Следите, чтобы орехи не подгорели.

Шаг десятый. Соедините зажарку с бульоном. Переложите содержимое сковороды в кастрюлю с бульоном. Перемешайте.

Шаг одиннадцатый. Добавьте маш. Слейте воду, в которой замачивался маш. Высыпьте маш в суп. Доведите до кипения, убавьте огонь до минимума. Варите двадцать-двадцать пять минут, пока маш не станет мягким.

Шаг двенадцатый. Добавьте кислую основу и специи. Положите ткемали, гранатовый сок или лимонный сок. Добавьте хмели-сунели, уцхо-сунели, красный жгучий перец, чёрный перец, лавровый лист. Если используете сухую аджику, добавьте её сейчас. Всё хорошо перемешайте.

Шаг тринадцатый. Верните мясо в суп. Если вы вынимали его ранее, положите обратно. Варите суп ещё десять минут на самом слабом огне. За это время специи раскроются, а кислота соединится с ореховым вкусом.

Шаг четырнадцатый. Посолите. Соль добавляйте в самом

конце, когда суп почти готов. Попробуйте. Харчо должен быть насыщенным, пряным, с явной кислинкой и умеренной остротой. Если кислинки не хватает, добавьте ещё лимонного сока или ложку ткемали. Если перекислили, ситуацию исправит щепотка сахара.

Шаг пятнадцатый. Выключите огонь, накройте крышкой и дайте супу настояться пятнадцать-двадцать минут.

Подача.

Разлейте маш-харчо по глубоким тарелкам. В каждой порции должны быть мясо, маш и немного бульона. Обильно посыпьте свежей рубленой кинзой. Кинза для харчо так же важна, как соль. Не жалейте её. Подавайте с грузинским хлебом или лавашом. Можно добавить в тарелку ложку мацони или сметаны для смягчения остроты.

Отличия от классического харчо и что с ними делать.

В классическом харчо используется тклапи — сушёная кислая сливовая лепёшка. Её разламывают и варят прямо в супе. Если у вас есть тклапи, замените им лимонный сок и ткемали. Добавьте кусок размером пять на пять сантиметров за пятнадцать минут до готовности. Тклапи даст более мягкую, бархатистую кислинку.

Вместо грецких орехов иногда используют миндаль или фундук, но это уже другая история. Классика — только грецкие.

Рис заменён на маш, поэтому суп получается гуще и чуть слаще на вкус. Если вам нравится более жидкий суп, уменьшите количество маша до ста пятидесяти граммов.

Варианты.

Постный маш-харчо. Уберите говядину. Сварите бульон на овощах: морковь, лук, сельдерей, корень петрушки. Орехов и специй положите столько же. Суп получится очень ароматным и сытным за счёт орехов и маша.

С бараниной. Замените говядину на баранину. Харчо с бараниной — это уже ближе к кавказской традиции. Время варки такое же. Вкус будет более жирным и пряным.

Острый маш-харчо. Добавьте свежий красный перец чили, мелко нарезанный, вместе с зажаркой. Или положите половину чайной ложки молотого кайенского перца.

Хранение.

Маш-харчо, как и многие пряные супы, становится только вкуснее на второй день. В холодильнике хранится четыре-пять дней. При разогреве суп может сильно загустеть — добавьте немного кипятка или бульона. Замораживать можно, но орехи после заморозки могут дать лёгкую горчинку. Лучше не замораживать большие партии или съесть суп в течение пары дней.

Главный секрет маш-харчо.

Баланс кислого, острого и орехового. Харчо не должен быть просто мясным супом с орехами. Он должен быть узнаваемо кислым. Не бойтесь кислоты. Если вы сомневаетесь, добавляйте кислую основу постепенно, пробуя. Правильный харчо вызывает во рту лёгкое покалывание от остроты и одновременно желание съесть ещё ложку из-за приятной кислинки. И второе: грецкие орехи должны быть измельчены не в муку, а в пасту с мелкими кусочками. Тогда каждый глоток будет давать ореховый прикус.

Рецепт №8. Маш-хур — суп с мясным фаршем, томатом и куркумой

Маш-хур — это быстрый суп для тех дней, когда хочется горячего и сытного, но нет времени на долгую варку бульона из мяса на кости. В отличие от машхурды или машшур-

вы, которые требуют часового томления, этот суп готовится меньше часа. Секрет скорости в том, что вместо кускового мяса используется фарш. Он варится быстро, отдаёт бульону вкус за десять-пятнадцать минут и не требует предварительной обжарки, хотя обжарка делает суп вкуснее.

Название маш-хур можно перевести как суп из маша. Это блюдо родом из восточной части Узбекистана, где его часто готовят на завтрак или быстрый обед. Куркума придаёт супу яркий золотистый цвет, а томаты добавляют приятную кислинку, которая оттеняет мягкий вкус маша.

Главное преимущество этого супа в его простоте. Ингредиенты найдутся в любом доме, а фарш можно взять любой: говяжий, бараний, куриный или смешанный. Суп получается лёгким, но сытным, с нежной текстурой и аппетитным жёлтым оттенком.

Время приготовления пятьдесят минут.

Ингредиенты на кастрюлю трёх-четырёх литров, четыре порции.

Фарш мясной. Четыреста-пятьсот граммов. Говяжий, бараний или куриный. Можно взять смесь говядины со свиной, но свинина не совсем традиционна для среднеазиатской

кухни. Если фарш слишком постный, добавьте две столовые ложки растительного масла при обжарке.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный маш или колотый. Колотый сварится быстрее и сделает суп гуще, цельный даст более чёткую структуру.

Лук репчатый. Одна крупная головка или две средние, сто пятьдесят-двести граммов.

Морковь. Одна средняя, сто граммов.

Помидоры. Два-три средних, двести-двести пятьдесят граммов. Или две столовые ложки томатной пасты.

Чеснок. Три-четыре зубчика.

Картофель. Две-три штуки, двести-триста граммов. По желанию, можно без картофеля.

Куркума. Одна чайная ложка с горкой. Она даёт цвет и лёгкий землистый аромат.

Зира (кумин). Половина чайной ложки.

Красный жгучий перец. Четверть чайной ложки или по

вкусу.

Чёрный молотый перец. Половина чайной ложки.

Паприка сладкая. Одна чайная ложка, по желанию.

Соль. Одна-полторы столовые ложки, по вкусу.

Растительное масло. Три столовые ложки для обжарки.

Вода. Два литра.

Зелень для подачи. Укроп, петрушка, кинза или зелёный лук. Можно взять всё вместе.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте маш. Промойте маш в холодной воде несколько раз до прозрачности. Если используете колотый маш, достаточно одного-двух раз. Если цельный, промывайте тщательнее. Залейте маш тёплой водой и оставьте настаиваться на время подготовки остальных ингредиентов, минимум на пятнадцать минут.

Шаг второй. Подготовьте овощи. Лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь нарежьте мелкой соломкой или натри-

те на крупной тёрке. Чеснок мелко порубите ножом. Если используете картофель, очистите его и нарежьте кубиками примерно полтора на полтора сантиметра.

Шаг третий. Подготовьте помидоры. Если используете свежие помидоры, снимите с них кожицу. Сделайте на каждом крестообразный надрез, обдайте кипятком на тридцать секунд, затем опустите в холодную воду. Кожица снимется легко. Нарежьте помидоры мелкими кубиками. Если используете томатную пасту, просто отмерьте нужное количество.

Шаг четвёртый. Сделайте зажарку из фарша и овощей. В кастрюле с толстым дном или в казане разогрейте растительное масло на среднем огне. Положите лук и обжаривайте три-четыре минуты до прозрачности. Добавьте морковь, жарьте ещё три минуты. Добавьте фарш. Жарьте, постоянно помешивая и разбивая комки ложкой или лопаткой, пока фарш не изменит цвет с розового на серо-коричневый. Это займёт пять-семь минут. Фарш должен хорошо прожариться, но не пересохнуть.

Шаг пятый. Добавьте помидоры и специи. Положите к фаршу нарезанные помидоры или томатную пасту. Добавьте куркуму, зиру, красный жгучий перец, чёрный перец, паприку. Перемешайте. Тушите всё вместе три-четыре минуты, пока помидоры не дадут сок и не начнут распадаться.

Куркума окрасит фарш и овощи в ярко-жёлтый цвет.

Шаг шестой. Добавьте чеснок. Положите мелко рубленый чеснок, перемешайте и прогрейте одну минуту, чтобы чеснок отдал аромат, но не подгорел.

Шаг седьмой. Залейте водой. Влейте в кастрюлю два литра горячей воды из чайника. Увеличьте огонь до максимума, доведите до кипения.

Шаг восьмой. Добавьте маш. Слейте воду, в которой замачивался маш. Высыпьте маш в кипящий суп. Перемешайте. Убавьте огонь до среднего. Варите пятнадцать минут, если используете колотый маш, или двадцать пять минут, если цельный.

Шаг девятый. Если вы добавляете картофель, положите его через десять минут после добавления маша. Картофель должен успеть свариться до мягкости.

Шаг десятый. Посолите. Соль добавляйте за пять минут до готовности, когда маш уже стал мягким. Добавляйте соль постепенно, пробуя суп. Бульон должен быть чуть солонее, чем вам хочется, потому что маш впитает часть соли. Если добавить соль слишком рано, маш может остаться жёстким.

Шаг одиннадцатый. Проверьте готовность. Маш должен быть мягким, но не разваренным в кашу. Картофель легко прокалывается ножом. Фарш плавает мелкими крупинками. Выключите огонь, накройте кастрюлю крышкой и дайте супу постоять пять-десять минут.

Подача.

Разлейте маш-хур по тарелкам. Суп должен быть ярко-жёлтым, с красными вкраплениями помидоров и тёмными частичками фарша. Обильно посыпьте свежей зеленью: укропом, петрушкой, кинзой или зелёным луком. Подавайте с хлебом или лепёшкой. Хорошо добавить в тарелку ложку сметаны или катыка.

Отличие маш-хура от других супов с машем.

Это самый быстрый суп из всей линейки. Он не требует долгого томления, мяса на кости или предварительной варки бульона. Фарш делает процесс простым и предсказуемым. По консистенции маш-хур более жидкий, чем машхурда, но гуще, чем обычный овощной суп. Куркума отличает его визуально — у других супов с машем цвет скорее сероватый или коричневатый, а здесь яркое золото.

Варианты.

С куриным фаршем. Самый диетический вариант. Куриный фарш готовится ещё быстрее, обжаривайте его всего три-четыре минуты. Вкус получится более нежным.

С овощами вместо картофеля. Добавьте цветную капусту, брокколи или стручковую фасоль. Их нужно нарезать и положить вместе с машем.

С рисом. Добавьте половину стакана риса вместе с машем. Рис сделает суп ещё сытнее, ближе к машхурде, но без долгой варки.

Острый маш-хур. Увеличьте количество красного жгучего перца до половины чайной ложки или добавьте свежий чили, мелко нарезанный, вместе с чесноком.

С кокосовым молоком. Влейте сто миллилитров кокосового молока за пять минут до готовности. Куркума и кокос создают почти тайское сочетание. Это уже отход от среднеазиатской традиции, но очень вкусно.

Хранение.

Маш-хур хранится в холодильнике три-четыре дня. При хранении суп густеет, потому что маш продолжает впитыв-

вать жидкость. При разогреве добавьте немного кипятка или бульона. Замораживать можно, но фарш после заморозки становится чуть более сухим и рассыпчатым. Это не страшно, но лучше съесть суп свежим или хранить в холодильнике, а не в морозилке.

Главный секрет маш-хура.

Правильная консистенция. Это не должен быть слишком густой суп, как машхурда, и не прозрачный бульон. Цель — добиться того состояния, когда маш почти растворился в бульоне, но отдельные зёрна всё ещё чувствуются. Если суп получился слишком густым, добавьте кипятка. Если слишком жидким, поварите ещё пять минут без крышки, чтобы вода выкипела. И второе: не жалейте куркумы. Она не только красит суп, но и даёт лёгкий горьковато-пряный вкус, который отлично сочетается с мясом и томатами.

Рецепт №9. Похлёбка из маша с мятой — вегетарианский суп

Этот суп — полная противоположность тяжёлым, наваристым мясным бульонам. Он лёгкий, прозрачный, почти летний, хотя его можно варить в любое время года. Мята здесь не просто украшение, а главный вкусовой акцент. В сочетании с мягким, чуть ореховым вкусом маша она даёт удивительный эффект.

тельную свежесть.

Похлёбка — это не суп-пюре и не наваристое рагу. Похлёбка должна быть жидкой, почти прозрачной, с большим количеством овощей и минимумом масла. Она не требует долгого томления и за жарки. Всё, что нужно, — это хорошая вода, свежие овощи, маш и много зелени. Такой суп особенно хорош весной или в жаркий день, когда не хочется ничего тяжёлого.

Отсутствие мяса здесь не ощущается как недостаток. Маш даёт достаточно белка, чтобы суп казался сытным, а мята и лёгкая кислинка лимона освежают и бодрят.

Время приготовления около часа.

Ингредиенты на кастрюлю трёх литров, три-четыре порции.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный маш или колотый. Колотый сварится быстрее и делает похлёбку чуть мутнее, цельный даст более прозрачный бульон.

Лук репчатый. Одна средняя головка, сто граммов.

Морковь. Одна средняя, сто граммов.

Картофель. Две-три штуки, двести-триста граммов.

Сельдерей стеблевой. Один-два стебля, по желанию. Он добавляет аромат, но можно обойтись без него.

Помидоры. Два средних, сто пятьдесят-двести граммов. Или одна столовая ложка томатной пасты.

Чеснок. Два-три зубчика.

Мята свежая. Большой пучок, граммов тридцать-сорок. Именно мята, не мелисса. Лучше всего перечная мята. Если нет свежей, подойдёт сушёная — одна-две столовые ложки.

Петрушка или укроп. Небольшой пучок, по желанию.

Лимон. Половина лимона. Нужен сок и немного цедры.

Масло растительное. Две столовые ложки для лёгкой обжарки. Можно и без масла совсем — просто отварить овощи в воде.

Лавровый лист. Одна-две штуки.

Чёрный молотый перец. Половина чайной ложки.

Соль. Одна-полторы столовые ложки, по вкусу.

Вода. Один и семь десятых-два литра, чтобы суп получился жидким.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте маш. Промойте маш в холодной воде несколько раз до прозрачности. Замачивать маш для этого супа не обязательно, потому что суп всё равно будет вариться достаточно долго. Но если есть время, залейте тёплой водой на пятнадцать-двадцать минут — потом сварится быстрее.

Шаг второй. Подготовьте овощи. Лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь нарежьте тонкими кружочками или небольшой соломкой. Картофель очистите и нарежьте кубиками примерно два на два сантиметра. Если используете сельдерей, нарежьте его тонкими полумесяцами. Помидоры очистите от кожицы. Для этого сделайте на каждом крестообразный надрез, обдайте кипятком на тридцать секунд, затем холодной водой. Нарежьте помидоры кубиками. Чеснок мелко порубите.

Шаг третий. Сделайте лёгкую зажарку или обойдитесь без неё. Если вы хотите максимально лёгкий суп, пропустите этот шаг и просто положите лук, морковь и сельдерей сырыми в кипящую воду вместе с картофелем. Если хотите более насыщенный вкус, разогрейте в кастрюле две столовые ложки растительного масла, обжарьте лук до прозрачности, добавьте морковь и сельдерей, жарьте три-четыре минуты, затем добавьте помидоры и тушите ещё две-три минуты.

Шаг четвёртый. Залейте водой. Если вы делали зажарку, залейте овощи двумя литрами горячей воды. Если нет — просто поставьте кастрюлю с водой на огонь и доведите до кипения, затем добавьте сырые овощи.

Шаг пятый. Добавьте картофель и маш. Как только вода закипит, положите в кастрюлю нарезанный картофель и промытый маш. Доведите до кипения, снимите пену, если она появится. Убавьте огонь до среднего. Варите двадцать-двадцать пять минут, пока картофель и маш не станут мягкими.

Шаг шестой. Добавьте лавровый лист и перец. Положите лавровый лист, чёрный молотый перец. Варите ещё пять минут.

Шаг седьмой. Добавьте чеснок и лимон. Мелко рубленый чеснок положите в суп. Выжмите сок половины лимона, до-

бавьте его в кастрюлю. Если хотите более яркий лимонный аромат, натрите немного цедры и добавьте тоже. Посолите. После добавления лимона суп нельзя кипятить долго — кислота может дать горечь. Поэтому следующий шаг делайте быстро.

Шаг восьмой. Добавьте мяту. Мята тщательно промойте, обсушите. Листья отделите от стеблей. Стебли можно связать ниткой и поварить в супе пять минут, а потом вынуть — они дадут аромат. Листья мелко нарежьте. Положите мяту в суп, перемешайте и сразу выключите огонь. Мята не должна вариться, иначе она потеряет аромат и приобретёт горьковатый привкус. Если вы используете сушёную мяту, добавьте её вместе с чесноком, за минуту до выключения.

Шаг девятый. Добавьте свежую петрушку или укроп, если используете. Кинзу в этот суп лучше не добавлять — она перебьёт мяту. Только нейтральная зелень.

Шаг десятый. Накройте кастрюлю крышкой и дайте супу настояться пять-семь минут. За это время мята отдаст супу свой аромат, но не переварится.

Подача.

Разлейте похлёбку по тарелкам. Суп должен быть про-

зрачным, с ярко-зелёными пятнами мяты. В каждой тарелке есть кусочки картофеля, маша и моркови. Подавайте горячим. Хорошо дополнить этот суп ломтиком лимона и свежей мятой прямо в тарелке. Можно добавить ложку сметаны или растительных сливок, но в классическом вегетарианском варианте они не нужны. К супу подайте ржанные сухарики или простые хлебцы.

Что делает этот суп особенным.

Мята и лимон превращают обычный овощной суп с бобовыми в совершенно другое блюдо. Маш сам по себе имеет нейтральный, чуть сладковатый вкус. Мята даёт свежесть и лёгкий холодок во рту. Лимон добавляет кислинку, которая пробуждает аппетит. Вместе они создают эффект лёгкости, даже если вы съели большую тарелку.

Варианты.

С имбирём. Добавьте в за жарку маленький кусочек свежего имбиря, натёртого на тёрке. Имбирь подчеркнёт свежесть мяты и добавит пикантности.

С кокосовым молоком. Влейте сто миллилитров кокосового молока вместе с мятой. Суп станет нежнее и приобретёт восточный оттенок. Этот вариант уже не похлёбка, а почти

суп-пюре по текстуре.

С зелёным горошком. Добавьте половину стакана свежего или замороженного зелёного горошка вместе с машем. Горошек добавит сладости и яркого цвета.

С рисом. Добавьте горсть риса вместе с машем. Рис делает суп более сытным, но сохранит лёгкость.

С цуккини. Молодой кабачок нарежьте кубиками и добавьте вместе с картофелем. Он почти растворится в супе, сделав его чуть гуще.

Холодный вариант. Летом этот суп можно есть холодным. Сварите его как обычно, остудите, уберите в холодильник на пару часов. Подавайте почти ледяным, добавив ещё мяты и дольку лимона. Получится освежающий суп, похожий на испанский гаспачо, но с машем.

Хранение.

Похлёбка из маша с мятой хранится в холодильнике два-три дня. Со временем мята теряет свежесть, и суп становится более плоским по вкусу. Лучше готовить этот суп на один-два раза. При разогреве не кипятите сильно — просто нагрейте до горячего состояния. Замораживать не рекомен-

дуются, потому что мята после заморозки даёт горьковатый привкус.

Главный секрет похлёбки с мятой.

Свежая мята и никакого кипячения после её добавления. Мята — нежная трава. Даже тридцать секунд варки могут убить её аромат, оставив только травянистую горечь. Добавляйте мяту в самом конце, выключайте огонь сразу после перемешивания. И второе: не перегружайте суп специями. Мята должна быть слышна отчётливо, а не спрятана за кумином, кориандром или перцем. Чёрный перец — допустим, но острый красный перец здесь будет лишним. Этот суп про свежесть и простоту.

Рецепт №10. Суп из маша с мясными шариками

Этот суп соединяет в себе сытность бобовых и нежность домашних фрикаделек. Маш делает бульон бархатистым и питательным, а маленькие мясные шарики превращают суп в полноценное блюдо, которое не требует ничего кроме куска хлеба. Такой суп любят дети, потому что в нём нет крупных кусков мяса, которые нужно резать, а есть маленькие шарики, которые удобно ловить ложкой.

Фрикадельки можно сделать из любого фарша: говяжьего, свиного, куриного, индюшиного или смешанного. Для более нежного вкуса добавьте в фарш немного сливочного масла или тёртого сыра. Сам суп готовится быстро, потому что маш не нужно предварительно замачивать, а фрикадельки варятся всего десять минут.

Отличие этого супа от предыдущих в том, что бульон здесь не готовится заранее. Вкус создаётся прямо в кастрюле: овощи и фарш отдают свой аромат воде, а маш добавляет крахмальную мягкость. Получается домашний, уютный суп, который легко готовить в будний день.

Время приготовления около пятидесяти минут.

Ингредиенты на кастрюлю трёх-четырёх литров, четыре порции.

Для фрикаделек.

Фарш мясной. Триста пятьдесят-четыре грамма. Говяжий, свиной, куриный или смесь. Чем жирнее фарш, тем сочнее будут шарики.

Лук репчатый. Половина небольшой луковицы, около пятидесяти граммов. Лучше натереть на мелкой тёрке, чтобы

в фарше не было кусочков.

Чеснок. Один-два зубчика, мелко рубленый или давленный.

Яйцо. Одно небольшое. Если фарш очень влажный, можно использовать только желток.

Соль. Щепотка.

Чёрный молотый перец. Щепотка.

Паприка сладкая или сушёная зелень. По желанию, для цвета и аромата.

Рис варёный или панировочные сухари. Две столовые ложки, по желанию. Добавляют, если фарш слишком жидкий.

Для супа.

Маш. Двести граммов, три четверти стакана. Цельный зелёный маш или колотый. Колотый сварится быстрее и сделает суп гуще.

Лук репчатый. Одна средняя головка, сто-сто пятьдесят

граммов.

Морковь. Одна средняя, сто граммов.

Картофель. Две-три штуки, двести-триста граммов.

Масло растительное. Две-три столовые ложки для обжарки.

Лавровый лист. Одна-две штуки.

Перец чёрный горошком. Три-четыре штуки.

Соль. Одна-полторы столовые ложки, по вкусу.

Зелень для подачи. Укроп, петрушка или зелёный лук. Большой пучок.

Вода. Два литра.

По желанию. Одна столовая ложка томатной пасты или один свежий помидор для кислинки. Сметана для подачи.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Приготовьте фрикадельки. Положите фарш

в миску. Лук натрите на мелкой тёрке или измельчите в блендере до состояния кашицы — так он не будет чувствоваться в готовых шариках. Добавьте лук к фаршу. Добавьте мелко рубленый чеснок, яйцо, соль, перец и любые другие специи по вкусу. Хорошо вымешайте фарш руками минут пять, чтобы он стал однородным и слегка липким. Если фарш слишком жидкий, добавьте одну-две столовые ложки варёного риса или панировочных сухарей. Уберите миску в холодильник на время, пока вы готовите остальное — охлаждённый фарш легче лепится.

Шаг второй. Подготовьте маш. Промойте маш в холодной воде несколько раз до прозрачности. Замачивать не обязательно, но если есть время, залейте тёплой водой на пятнадцать-двадцать минут.

Шаг третий. Подготовьте овощи для супа. Лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной тёрке. Картофель очистите и нарежьте кубиками примерно полтора на полтора сантиметра.

Шаг четвёртый. Сделайте зажарку. В кастрюле с толстым дном разогрейте растительное масло на среднем огне. Положите лук и обжаривайте три-четыре минуты до прозрачности. Добавьте морковь, жарьте ещё три-четыре минуты, помешивая. Лук и морковь не должны сильно подрумяниться,

достаточно лёгкого золотистого оттенка. Если вы используете томатную пасту или свежий помидор, добавьте их сейчас и тушите ещё две минуты.

Шаг пятый. Залейте водой. Влейте в кастрюлю с зажаркой два литра горячей воды из чайника. Увеличьте огонь до максимума, доведите до кипения.

Шаг шестой. Добавьте картофель и маш. Положите в кипящую воду нарезанный картофель и промытый маш. Дождитесь повторного закипания. Убавьте огонь до среднего. Варите пятнадцать минут, если используете колотый маш, или двадцать минут, если цельный. Картофель должен почти свариться, маш стать мягким.

Шаг седьмой. Сформируйте фрикадельки. Пока суп варится, достаньте фарш из холодильника. Смочите руки холодной водой, чтобы фарш не лип. Скатайте маленькие шарики размером с грецкий орех или чуть меньше. У вас должно получиться двадцать-двадцать пять штук. Старайтесь делать их одинакового размера, чтобы они сварились одновременно.

Шаг восьмой. Добавьте фрикадельки в суп. Когда картофель и маш почти готовы, аккуратно опустите мясные шарики в кипящий суп по одному. Старайтесь не бросать их

с высоты, чтобы не разбрызгать бульон. После добавления всех фрикаделек осторожно перемешайте суп ложкой, снизу вверх, чтобы шарики не прилипли ко дну.

Шаг девятый. Варите фрикадельки. После того как суп снова закипит, варите фрикадельки десять минут. За это время они всплывут на поверхность и полностью проварятся. Если вы сомневаетесь, разрежьте одну фрикадельку ножом — внутри не должно быть розового сырого фарша.

Шаг десятый. Добавьте лавровый лист, перец горошком и соль. Положите в суп лавровый лист, чёрный перец горошком. Посолите по вкусу. Добавляйте соль осторожно: фрикадельки уже содержат соль. Варите всё вместе ещё две-три минуты.

Шаг одиннадцатый. Выключите огонь. Добавьте рубленую зелень: укроп, петрушку или зелёный лук. Перемешайте. Накройте крышкой и дайте супу настояться пять-десять минут.

Подача.

Разлейте суп по глубоким тарелкам. В каждой порции должно быть несколько фрикаделек, маш, картофель и овощи. Посыпьте свежей зеленью. Подавайте с ложкой сметаны — она отлично сочетается и с фрикадельками, и с машем.

Отдельно предложите чёрный хлеб или лепёшки.

Секреты сочных фрикаделек.

Чтобы мясные шарики получились нежными и сочными, соблюдайте несколько правил. Не перебивайте фарш в блендере до паштета — он должен сохранить лёгкую текстуру. Не добавляйте в фарш сырой рис, только варёный, иначе в супе рис разбухнет и сделает фрикадельки рыхлыми. Не кладите в фарш хлеб, размоченный в молоке — в супе он размокает и шарики разваливаются. Вместо этого добавьте ложку сливочного масла или немного тёртого сыра. И последнее: не переваривайте фрикадельки. Десяти минут в кипящем бульоне достаточно даже для говяжьего фарша. При долгой варке они становятся сухими и жёсткими.

Варианты.

С куриными фрикадельками. Самый лёгкий вариант. Куриный фарш более нежный, варить фрикадельки достаточно семь-восемь минут. Для сочности добавьте в куриный фарш немного тёртого кабачка или сливочного масла.

С фрикадельками из индейки. Индейка даёт более плотные шарики. Добавьте в фарш пару ложек сливок или сметаны для нежности.

Рыбный вариант. Сделайте фрикадельки из филе белой рыбы. Рыбный фарш прокрутите дважды, добавьте яйцо и немного манной крупы. Варить рыбные фрикадельки нужно всего пять-шесть минут.

Овощной суп без за жарки. Если хотите максимально лёгкий суп, не делайте за жарку. Просто положите в кипящую воду сырой лук и морковь вместе с картофелем и машем. Фрикадельки всё равно дадут бульону мясной вкус.

С зеленью в фарш. Добавьте в фарш мелко рубленую петрушку или укроп. Фрикадельки получатся ароматными и красивыми внутри.

Хранение.

Суп с фрикадельками лучше есть свежим. При хранении в холодильнике фрикадельки становятся более плотными, а маш продолжает впитывать жидкость, делая суп гуще. Максимальный срок хранения — два дня. При разогреве суп может закипеть, но фрикадельки от этого не страдают. Замораживать этот суп не рекомендуется: фрикадельки после разморозки становятся рыхлыми и безвкусными, а маш превращается в кашу. Если вы хотите приготовить впрок, заморозьте отдельно варёный маш и сырые фрикадельки, а при необ-

ходимости сварите суп за двадцать минут.

Главный секрет этого супа.

Баланс между бульоном и начинкой. Маш делает бульон мутноватым и крахмалистым. Это хорошо — такой бульон кажется более сытным и домашним. Но если переварить маш, он превратится в кашу, и суп станет похож на кисель. Поэтому варите маш ровно до мягкости, не дольше. И второе: фрикадельки должны быть маленькими. Крупный шарик размером с куриное яйцо будет вариться слишком долго, и за это время маш переварится. Размер с грецкий орех или чуть меньше — идеален.

Рецепт №11. Овощной суп с зелёной гречкой и машем

Этот суп — эксперимент на стыке славянской и азиатской традиций. Зелёная гречка и маш не конкурируют друг с другом, а дополняются. Гречка даёт ореховый, чуть травянистый вкус, маш — мягкую крахмалистость и сытность. Вместе они создают необычную, но очень приятную текстуру: гречка остаётся упругой, а маш почти растворяется в бульоне.

Зелёная гречка отличается от обычной коричневой тем,

что её не подвергали термической обработке. Она светлая, зеленоватая, с более нежным вкусом и варится быстрее — двадцать минут вместо сорока. В сыром виде она даже прорастает, как маш. Но в этом супе мы будем использовать её обычной, сухой.

Такой суп полностью вегетарианский, очень полезный и при этом сытный. Он подойдёт тем, кто следит за питанием, но не хочет чувствовать голод через час после обеда. Овощи можно менять по сезону: весной добавить молодую крапиву и щавель, летом — кабачки и сладкий перец, осенью — тыкву и корень сельдерея.

Время приготовления около пятидесяти минут.

Ингредиенты на кастрюлю трёх-четырёх литров, четыре порции.

Маш. Сто граммов, полстакана. Цельный зелёный маш. Не колотый, потому что колотый сварится слишком быстро и превратится в кашу раньше, чем гречка.

Зелёная гречка. Сто граммов, полстакана. Обратите внимание: зелёная гречка продаётся сырой, её не нужно обжаривать. Просто промыть.

Лук репчатый. Одна средняя головка, сто-сто пятьдесят граммов.

Морковь. Одна средняя, сто граммов.

Картофель. Две штуки, двести-двести пятьдесят граммов.

Сельдерей корневой. Небольшой кусок, граммов пятьдесят. Даёт глубокий овощной вкус. Можно заменить стеблевым сельдереем.

Кабачок или цуккини. Один небольшой, граммов двести. Летом обязателен, зимой можно пропустить или заменить тыквой.

Помидоры. Два средних, сто пятьдесят-двести граммов. Или одна столовая ложка томатной пасты.

Чеснок. Два-три зубчика.

Масло растительное. Две-три столовые ложки для обжарки. Можно использовать топлёное масло или гхи для более насыщенного вкуса.

Лавровый лист. Одна-две штуки.

Перец чёрный горошком. Три-четыре штуки.

Паприка сладкая молотая. Одна чайная ложка.

Куркума. Половина чайной ложки. Добавит красивый золотистый оттенок.

Зира (кумин). Половина чайной ложки, по желанию.

Соль. Одна-полторы столовые ложки, по вкусу.

Зелень для подачи. Укроп, петрушка, зелёный лук. Можно добавить базилик или кинзу.

Вода. Один и восемь десятых-два литра.

Пошаговое приготовление.

Шаг первый. Подготовьте маш и зелёную гречку. Промойте маш в холодной воде до прозрачности. Отдельно промойте зелёную гречку. В отличие от обычной гречки, зелёную достаточно промыть один-два раза — с неё не течёт чёрная вода. Замачивать крупы не нужно, но если есть время, залейте их тёплой водой на пятнадцать минут — так они сварятся быстрее и равномернее.

Шаг второй. Подготовьте овощи. Лук нарежьте мелкими кубиками. Морковь нарежьте тонкой соломкой или кружочками. Картофель очистите и нарежьте кубиками примерно полтора на полтора сантиметра. Корень сельдерея очистите и нарежьте мелкими кубиками, размером с изюм. Кабачок, если используете, нарежьте кубиками такого же размера, как картофель. Если кабачок молодой и тонкокожий, чистить не обязательно. Помидоры очистите от кожицы: сделайте крестообразный надрез, обдайте кипятком, затем холодной водой. Нарежьте кубиками. Чеснок мелко порубите.

Шаг третий. Сделайте зажарку из овощей. В кастрюле с толстым дном или в казане разогрейте растительное масло на среднем огне. Положите лук, обжаривайте три минуты до прозрачности. Добавьте морковь и сельдерей, жарьте ещё три-четыре минуты. Если вы используете кабачок, добавьте его сейчас. Кабачок даст сок, который сделает зажарку сочнее. Жарьте всё вместе пять минут, помешивая. Добавьте помидоры или томатную пасту, паприку, куркуму и зиру. Тушите две-три минуты, пока помидоры не начнут распадаться.

Шаг четвёртый. Добавьте чеснок. Положите мелко рубленный чеснок, прогрейте одну минуту до появления аромата.

Шаг пятый. Залейте водой. Влейте в кастрюлю два литра

горячей воды из чайника. Увеличьте огонь до максимума, доведите до кипения.

Шаг шестой. Добавьте картофель. Положите нарезанный картофель в кипящую воду. Варите пять минут.

Шаг седьмой. Добавьте маш и зелёную гречку. Слейте воду, в которой замачивались крупы, если вы их замачивали. Высыпьте маш и гречку в суп. Перемешайте. Дождитесь повторного закипания. Убавьте огонь до среднего. Варите двадцать-двадцать пять минут, пока маш и гречка не станут мягкими. Зелёная гречка должна остаться чуть упругой, с лёгким хрустом, а маш — полностью мягким.

Шаг восьмой. Добавьте лавровый лист, перец горошком и соль. Положите лавровый лист и чёрный перец горошком. Посолите по вкусу. Варите ещё три минуты.

Шаг девятый. Выключите огонь. Добавьте рубленую зелень: укроп, петрушку, зелёный лук. Если используете базилик или кинзу, добавьте их тоже. Перемешайте. Накройте крышкой и дайте супу настояться десять минут. За это время гречка и маш дойдут до идеального состояния, а зелень отдаст аромат.

Подача.

Разлейте суп по глубоким тарелкам. Суп получается мутноватым из-за крахмала маша и гречки, но это нормально. Цвет будет золотисто-коричневым. В каждой тарелке должны быть все овощи и крупы. Подавайте горячим. Хорошо добавить в тарелку ложку сметаны, растительных сливок или катыка. К супу подойдут сухарики из ржаного хлеба или цельнозерновые хлебцы.

Что такое зелёная гречка и чем она отличается от обычной.

Зелёная гречка — это та же гречиха, но без тепловой обработки. Обычную коричневую гречку пропаривают и обжаривают, чтобы она дольше хранилась и быстрее варилась. Зелёную гречку не обрабатывают, поэтому она сохраняет все витамины, особенно группы В, и имеет более нежный, травянистый вкус. Она варится быстрее коричневой: зелёная готова через двадцать минут, а коричневой нужно тридцать-сорок. В супе зелёная гречка не разваривается в кашу, остаётся рассыпчатой и даёт приятный ореховый оттенок.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.