Война Владимир



Супы: сборник рецептов на каждый день.

Суп — это больше, зендге сомитель блюдо. Он возуретт кнур детства, соборает семья а тооолом и проповоть за вратор ничих. В тооивнивогопиоа совацде аеробт кните ссоованы 50 исцитов совгио го бауона, котоый заменяет аптечные витамины, тосу премнотоовеса сообоино удивитабле искусенны гурмана. Я писал етву книшу

Кулинария

Война Владимир

Супы: сборник рецептов на каждый день.

«Автор»
2026

Владимир В. В.

Супы: сборник рецептов на каждый день. / В. В. Владимир — «Автор», 2026 — (Кулинария)

«Суп — это больше, чем просто первое блюдо. Он возвращает вкус детства, собирает семью за столом и проявляет заботу о близких.В этой книге собраны 50 рецептов — от базового костного бульона, который заменяет аптечные витамины, до ресторанного буйабеса, способного удивить даже искушенного гурмана.Я писал эту книгу для друга, и здесь вы найдете не только «что делать», но и «почему это работает». Вы научитесь понимать продукты, заменять редкие ингредиенты доступными и создавать идеальный вкус.Пусть на вашей кухне всегда вкусно, а в кастрюле — только самый настоящий и домашний суп. Приятного аппетита!»

© Владимир В. В., 2026
© Автор, 2026

Война Владимир
Супы: сборник рецептов на каждый день.

Введение

Технология супа: от бульона до подачи

Супы состоят из двух частей: жидкой основы и плотной части (гарнира).

· Жидкая основа — это бульоны (мясные, рыбные, грибные), молоко и молочные напитки (кефир, простокваша), отвары из круп, овощей, фруктов, а также квас. В ней содержатся экстрактивные и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

· Плотная часть — это овощи, грибы, крупы, бобовые, макаронные изделия, рыба, мясо, птица. Она содержит питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины.

Классификация супов (по способу приготовления):

1. Заправочные (щи, борщи, рассольники, солянки, супы с крупами и макаронами).
2. Прозрачные (уха, бульоны).
3. Пюреобразные (крем-супы, супы-пюре).
4. Холодные (окрошка, свекольник, гаспачо).

По температуре подачи: горячие (75–80 °C) и холодные (10–14 °C).

БУЛЬОНЫ И ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Бульон — это отвар, полученный при варке мяса, костей, птицы, рыбы, грибов. Вкус бульона зависит от соотношения воды и продукта, степени его измельчения и продолжительности варки.

Совет от шефа: Для получения «нормального» бульона на 1 кг продукта берут 3,5–4 л воды. Для концентрированного (навара) — 1,25 л. Концентрированный бульон экономнее: его потом разводят горячей водой.

1. Костный бульон

· Кости: трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные. Кости мелкого скота предварительно обжаривают в жарочном шкафу (для вкуса и цвета).

· Варка: Заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену. Варят при слабом кипении с закрытой крышкой. Во время варки снимают лишний жир (он эмульгирует и придает бульону неприятный вкус и запах).

· Время: Говяжьи кости — 4 часа, свиные и телячьи — 2–3 часа. За 30–40 минут до конца кладут поджаренные коренья (лук, морковь) и стебли пряных овощей. Готовый бульон солят и процеживают.

2. Мясо-костный бульон

· Продукты: Кости и мясо (грудинка, лопатка, покромка) массой 2–2,5 кг.

· Варка: Кости заливают холодной водой, варят 2–3 часа при слабом кипении. Затем закладывают мясо, доводят до кипения, снимают пену. Варят 1,5–2 часа. За 30–40 минут до конца кладут обжаренные коренья и пряности. Мясо вынимают, бульон процеживают.

3. Бульон из птицы

· Продукты: Целые тушки, потроха (кроме печенки), кожа, кости.

· Варка: Заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену. Варят при слабом кипении, снимая жир. Через 20–30 минут кладут сырые коренья и лук, солят. Время варки зависит от птицы (курица — 1–2 часа).

4. Рыбный бульон

· Продукты: Рыба и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожа, хвосты, кости). Лучшие бульоны — из рыб семейства окуневых (окунь, судак, ерш). Из карпа, леща, сазана, воблы бульон может горчить.

· Варка: Отходы заливают холодной водой (на 1 кг продукта — 3–3,5 л воды), доводят до кипения, снимают пену. Кладут сырые белые коренья, лук, соль и варят 50–60 минут. Затем дают отстояться и процеживают.

5. Грибной бульон

· Продукты: Свежие и сушеные грибы. Сушеные промывают, перебирают, заливают холодной водой на 10–15 минут. Затем промывают, заливают холодной водой (на 1 кг — 7 л) и оставляют для набухания на 3–4 часа.

· Варка: Грибы вынимают, промывают, заливают водой, в которой они замачивались, и варят 1,5–2 часа. Готовый бульон сливают, дают отстояться и процеживают.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ (ТЕХНОЛОГИЯ)

Заправочными называют супы, которые заправляют пассерованными овощами или соусом. Особенность: продукты закладывают в определенной последовательности и проваривают в жидкой основе.

Главные правила заправочных супов:

1. Последовательность: Продукты закладывают только в кипящую жидкость и так, чтобы они были готовы одновременно. После закладки каждого продукта суп должен закипеть.

· Важно: Супы с картофелем и кислыми продуктами (щавель, соленые огурцы) варят так: сначала картофель, потом кислые продукты. Кислота мешает развариванию картофеля.

2. Пассеровка: Морковь, репу, репчатый лук и томат-пюре закладывают в суп пассерованными, а свеклу и квашеную капусту — тушеными. Петрушку и сельдерей можно добавлять сырыми.

· Как пассеровать: В посуде растапливают жир (10–15% от массы продуктов), кладут овощи слоем 3–4 см и пассеруют при температуре 110–120 °С, периодически помешивая.

3. Мучная пассеровка: Супы (кроме картофельных и крупяных с мучными изделиями) заправляют мучной пассеровкой. Она придает густую консистенцию и предохраняет витамин С от окисления. Муку пассеруют без жира (сухая пассеровка) до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят бульоном и процеживают.

4. Специи: Лавровый лист и перец вводят в суп перед окончанием варки. Норма на порцию: перца горошком — 0,05 г, лаврового листа — 0,02 г, соли — 3,5 г.

5. Настаивание: Варят заправочные супы при слабом кипении, затем оставляют на 10–15 минут без кипения, чтобы жир всплыл и сделался прозрачным.

6. Подача: В тарелку кладут кусочки мяса, рыбы, грибы, наливают суп, посыпают зеленью. Сметана подается в соуснике или добавляется в тарелку.

БОРЩИ (ТЕХНОЛОГИЯ)

В состав борщей входят свекла и в большинстве случаев белокочанная капуста, пассерованные коренья и репчатый лук, пассерованный томат-пюре или помидоры.

· Борщи подкисляют уксусом, квасом, капустным рассолом и добавляют сахар. Содержащиеся в свекле сахара и подкисляющие добавки придают борщам кисло-сладкий вкус.

· Если борщ имеет неяркую окраску, перед подачей его подкрашивают свекольным настоем.

· Подача: К борщам можно подать ватрушки, пирожки, крупеник.

Борщ классический украинский

Время: 2,5–3 часа (из них активной готовки — 40 минут)

Сложность: средняя

Порций: 6–8

Ингредиенты

Для бульона:

· Говядина на кости (лопатка или грудинка) — 800 г–1 кг

· Вода — 3 л

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Лавровый лист — 2 шт.

· Перец горошком — 5–6 шт.

· Соль — по вкусу

Для заправки:

· Свёкла — 2 средние (400–500 г)

· Капуста белокочанная — 300–400 г

· Картофель — 3–4 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Луковица — 1 шт.

· Томатная паста — 2 ст. л. (или 3 спелых помидора)

· Растительное масло — 3–4 ст. л.

· Уксус 9% — 1 ст. л. (или сок половины лимона)

· Сахар — 1 ч. л.

· Соль, чёрный перец — по вкусу

Для подачи:

· Сметана

· Свежая зелень (укроп, петрушка)

· Чеснок — 2–3 зубчика

· Пампушки или чёрный хлеб

Пошаговый рецепт

1. Бульон (1,5–2 часа)

Мясо промойте, залейте холодной водой и доведите до кипения. Снимите пену, убавьте огонь до минимума. Добавьте целую луковицу, морковь, лавровый лист и перец горошком. Варите 1,5–2 часа, не давая бурно кипеть. Посолите за 20 минут до конца. Мясо выньте, нарежьте кусочками, бульон процедите.

2. Свёкла — главный секрет (20 минут)

Свёклу натрите на крупной тёрке (или нарежьте соломкой). На сковороде разогрейте 2 ст. л. масла, добавьте свёклу, уксус и сахар. Тушите 10–15 минут на среднем огне, помешивая. Уксус и сахар «держат» цвет — борщ останется ярко-красным, а не бурым.

3. Зажарка (10 минут)

На отдельной сковороде спассеруйте лук и морковь на масле до мягкости. Добавьте томатную пасту и прогрейте 2–3 минуты (если помидоры — потушите их 5 минут).

4. Сборка (25 минут)

В кипящий бульон положите нарезанный кубиками картофель, варите 10 минут. Добавьте нашинкованную капусту, варите ещё 5–7 минут. Выложите свёклу, зажарку и мясо. Доведите до вкуса солью и перцем, варите на медленном огне 5–7 минут — не больше, иначе свёкла потеряет цвет.

5. Финал

Снимите с огня. Добавьте измельчённый чеснок и половину зелени, накройте крышкой и дайте настояться 15–20 минут. Именно настойка делает борщ «тем самым».

Совет от шефа

Правило «двух ложек»: если борщ кажется пресноватым, добавьте 1 ч. л. сахара и 1 ст. л. уксуса — это баланс «кисло-сладко», который отличает настоящий украинский борщ от просто свекольного супа.

Как подавать

Сметана, зелень, чёрный хлеб с салом или чесночные пампушки. В идеале — в глиняной миске.

Щи из свежей капусты (классические)

Время: 1,5–2 часа

Сложность: лёгкая

Порций: 4–6

Ингредиенты

Для бульона:

· Говядина на кости (или свинина, курица) — 600–700 г

· Вода — 2,5 л

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Лавровый лист — 2 шт.

· Перец горошком — 5 шт.

· Соль — по вкусу

Для щей:

· Капуста белокочанная — 400–500 г

· Картофель — 3–4 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Луковица — 1 шт.

· Томатная паста — 1–2 ст. л. (или 2 помидора)

· Растительное масло — 2–3 ст. л.

· Сметана — для подачи

· Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу

Пошаговый рецепт

1. Бульон (1–1,5 часа)

Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену. Убавьте огонь, добавьте целую луковицу, морковь, лавровый лист и перец. Варите на медленном огне 1–1,5 часа. Посолите за 20 минут до конца. Мясо выньте и нарежьте, бульон процедите.

2. Овощи (15 минут)

Картофель нарежьте кубиками, капусту — тонкой соломкой. В кипящий бульон положите картофель, варите 10 минут.

3. Зажарка (10 минут)

Лук и морковь спассеруйте на масле до мягкости, добавьте томатную пасту и прогрейте 2–3 минуты.

4. Сборка (15 минут)

Добавьте в бульон капусту, варите 7–10 минут. Выложите зажарку и мясо, доведите до вкуса солью и перцем, варите ещё 5 минут.

5. Финал

Снимите с огня, добавьте зелень, дайте настояться 10–15 минут под крышкой.

Совет от шефа

Кислинка — душа щей. Если капуста не дала нужной кислинки (а зимой она часто «пресная»), добавьте в конце 1 ст. л. томатной пасты или горсть квашеной капусты — щи сразу «оживут».

Как подавать

Сметана, зелень, чёрный хлеб с чесноком. Хороша и в глиняной миске.

Солянка мясная сборная

Время: 2–2,5 часа

Сложность: средняя

Порций: 6

Ингредиенты

Для бульона:

· Говядина на кости — 600 г

· Куриные окорочка — 2 шт. (или 300 г куриного филе)

· Вода — 2,5–3 л

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Лавровый лист — 2 шт.

· Перец горошком — 5–6 шт.

Для солянки:

· Копчёности (колбаса, сосиски, ветчина, грудинка) — 300–400 г

· Оливки или маслины — 100 г (можно с рассолом)

· Солёные огурцы — 3–4 шт.

· Лук — 1 крупная луковица

· Томатная паста — 2 ст. л.

· Каперсы — 1 ст. л. (по желанию)

· Лимон — 0,5 шт.

· Растительное масло — 2 ст. л.

· Соль, чёрный перец — по вкусу

Для подачи:

· Сметана

· Зелень (укроп, петрушка)

· Лимон

· Маслины

Пошаговый рецепт

1. Бульон (1,5–2 часа)

Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте целую луковицу, морковь, лавровый лист и перец. Варите на медленном огне 1,5–2 часа. Мясо выньте, нарежьте, бульон процедите.

2. Огурцы — главный секрет (10 минут)

Солёные огурцы нарежьте соломкой. Если они очень солёные — промойте. В сковороде с маслом потушите огурцы 5–7 минут — это уберёт лишнюю «резкость» и раскроет вкус.

3. Зажарка (10 минут)

На отдельной сковороде спассеруйте лук до мягкости, добавьте томатную пасту и прогрейте 2–3 минуты.

4. Сборка (15 минут)

В кипящий бульон положите нарезанные копчёности и мясо, варите 5 минут. Добавьте огурцы, зажарку, оливки (с небольшим количеством рассола), каперсы. Доведите до вкуса солью и перцем, варите 5–7 минут.

5. Финал

Снимите с огня, добавьте зелень и дайте настояться 10–15 минут. Перед подачей положите в каждую тарелку кружок лимона.

Совет от шефа

Солянка не любит суеты. Все компоненты — копчёности, огурцы, оливки — уже «готовые» вкусы. Главное — не переварить: 5–7 минут после сборки достаточно, иначе копчёности «размокнут», а огурцы потеряют упругость.

Как подавать

Сметана, зелень, лимон, маслины. В идеале — в глубокой тарелке с чёрным хлебом.

Рассольник ленинградский (с перловкой)

Время: 1,5–2 часа (плюс замачивание перловки)

Сложность: лёгкая

Порций: 5–6

Ингредиенты

Для бульона:

· Говядина на кости (или курица) — 600–700 г

· Вода — 2,5 л

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Лавровый лист — 2 шт.

· Перец горошком — 5 шт.

Для рассольника:

· Перловка — 100 г (полстакана)

· Картофель — 3–4 шт.

· Солёные огурцы — 3–4 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Луковица — 1 шт.

· Томатная паста — 1 ст. л. (по желанию)

· Растительное масло — 2 ст. л.

· Огуречный рассол — 100–150 мл

· Соль, чёрный перец — по вкусу

Для подачи:

· Сметана

· Зелень (укроп, петрушка)

Пошаговый рецепт

1. Перловка (заранее)

Промойте крупу, залейте холодной водой и оставьте на 1–2 часа (или на ночь). Это сократит варку и сделает крупу мягкой.

2. Бульон (1–1,5 часа)

Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте целую луковицу, морковь, лавровый лист и перец. Варите на медленном огне 1–1,5 часа. Мясо выньте, нарежьте, бульон процедите.

3. Перловка в бульоне (20–25 минут)

В кипящий бульон положите промытую перловку и варите 20–25 минут до мягкости.

4. Огурцы и зажарка (10 минут)

Огурцы нарежьте соломкой и потушите 5–7 минут в сковороде с маслом (это уберёт лишнюю резкость). Отдельно спассеруйте лук и морковь, добавьте томатную пасту, прогрейте 2–3 минуты.

5. Сборка (15 минут)

В бульон с перловкой добавьте картофель, варите 10 минут. Выложите огурцы, зажарку и мясо. Влейте огуречный рассол, доведите до вкуса солью и перцем, варите 5–7 минут.

6. Финал

Снимите с огня, добавьте зелень, дайте настояться 10 минут.

Совет от шефа

Рассол — по вкусу, а не по рецепту. Солёность рассола у всех разная: вливайте 100 мл, пробуйте, и только потом добавляйте ещё. Иначе рассольник легко «пересолить» — а исправить это сложнее, чем недосолить.

Как подавать

Сметана, зелень, чёрный хлеб.

Хорош и просто, и с пирожком.

Окрошка мясная на квасе

Время: 30–40 минут (плюс охлаждение)

Сложность: лёгкая

Порций: 4–5

Ингредиенты

Для окрошки:

· Квас хлебный — 1–1,5 л (лучше несладкий)

· Говядина отварная (или курица, ветчина) — 300 г

· Картофель — 3–4 шт.

· Яйца — 3–4 шт.

· Огурцы свежие — 2–3 шт.

· Редька (или редис) — 1 небольшая (по желанию)

· Лук зелёный — пучок

· Укроп, петрушка — по вкусу

· Соль, чёрный перец — по вкусу

· Сметана — для подачи

Для заправки (по желанию):

· Горчица — 1 ч. л.

· Сметана — 2 ст. л.

Пошаговый рецепт

1. Подготовка (20 минут)

Картофель отварите в кожуре до готовности, остудите и очистите. Яйца сварите вкрутую, остудите. Мясо отварите заранее (можно использовать остатки бульона от борща или щей — экономия!).

2. Нарезка (10 минут)

Всё нарежьте мелким кубиком: картофель, яйца, мясо, огурцы, редьку. Зелень и лук — мелко порубите.

3. Заправка (2 минуты)

Растолките яичные желтки с горчицей и сметаной — это классическая заправка, которая свяжет вкусы и сделает окрошку «бархатной».

4. Сборка

Смешайте все нарезанные компоненты, добавьте заправку, посолите и поперчите. Залейте квасом, перемешайте.

5. Финал

Уберите в холодильник на 30 минут — окрошка должна «подружиться». Подавайте со сметаной и зеленью.

Совет от шефа

Квас — только несладкий. Сладкий квас превратит окрошку в десерт. Если кваса нет — замените кефиром (классика) или минеральной водой с лимоном (лёгкий вариант). И не ленитесь нарезать мелко: крупные куски «разваливают» окрошку.

Как подавать

В холодных тарелках, со сметаной, зеленью и ломтиком чёрного хлеба. В жару — идеально.

Уха рыбацкая (классическая)

Время: 1–1,5 часа

Сложность: лёгкая

Порций: 4–5

Ингредиенты

Для бульона:

· Рыба для бульона (мелочь, головы, хвосты — окунь, ёрш, судак) — 500–700 г

· Вода — 2–2,5 л

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Лавровый лист — 2 шт.

· Перец горошком — 6–8 шт.

· Соль — по вкусу

Для ухи:

· Рыба для еды (судак, щука, сом, налим) — 500–600 г

· Картофель — 3–4 шт.

· Луковица — 1 шт.

· Морковь — 1 шт.

· Зелень (укроп, петрушка) — пучок

· Водка — 1 ст. л. (по желанию, «для прозрачности»)

Для подачи:

· Зелень

· Чёрный хлеб

· Лимон (по желанию)

Пошаговый рецепт

1. Бульон (40–50 минут)

Рыбную мелочь, головы и хвосты промойте, залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену. Добавьте целую луковицу, морковь, лавровый лист и перец. Варите на медленном огне 30–40 минут. Процедите бульон — «мелочь» больше не нужна.

2. Овощи (15 минут)

В процеженный бульон положите нарезанный картофель и морковь, варите 10–15 минут до полуготовности.

3. Рыба (10–15 минут)

Добавьте крупные куски рыбы, нарезанный лук и соль. Варите на медленном огне 10–15 минут — рыба не должна развариться.

4. Финал

Снимите с огня, добавьте зелень и (по желанию) ложку водки — она «осветляет» бульон и добавляет характер. Дайте настояться 10 минут под крышкой.

Совет от шефа

Уха не любит бурного кипения. Как только вода закипела — убавьте огонь до минимума: рыба должна «томиться», а не кипеть. И никогда не мешайте уху ложкой во время варки — рыба развалится. Лучше покачайте кастрюлю.

Как подавать

В глубоких тарелках, с зеленью, чёрным хлебом и, по желанию, ломтиком лимона. В идеале — на природе, у костра.

Французский луковый суп (Soupe à l'oignon)

Время: 1,5–2 часа

Сложность: средняя

Порций: 4

Ингредиенты

Для супа:

· Лук репчатый — 6–8 крупных луковиц (1–1,2 кг)

· Сливочное масло — 50–60 г
· Оливковое масло — 1 ст. л.
· Бульон говяжий (или куриный) — 1,5–2 л
· Белое сухое вино — 100–150 мл (по желанию)
· Тимьян — 2–3 веточки (или 1 ч. л. сушёного)
· Лавровый лист — 1 шт.
· Соль, чёрный перец — по вкусу
· Сахар — 1 ч. л. (для карамелизации)
Для подачи:
· Багет — 4–6 ломтиков
· Сыр грюйер (или эмменталь, пармезан) — 150–200 г
· Чеснок — 1 зубчик (по желанию)
Пошаговый рецепт
1. Лук — главный герой (40–50 минут)
Лук нарежьте тонкими полукольцами. В широкой кастрюле (или сотейнике) растопите сливочное масло с оливковым. Выложите лук, посолите, добавьте сахар. Тушите на среднем огне, помешивая, 40–50 минут — лук должен стать тёмно-золотистым и карамелизоваться. Не торопитесь: это главный секрет вкуса.
2. Деглазирование (5 минут)
Влейте белое вино, дайте выпариться 2–3 минуты, соскребая со дна карамелизованный налёт (это концентрат вкуса).
3. Бульон (20–30 минут)
Добавьте горячий бульон, тимьян и лавровый лист. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 20–30 минут. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Хлеб и сыр (5 минут)
Багет нарежьте ломтиками, подсушите в духовке или на сухой сковороде. Натрите чесноком (по желанию).
5. Финал (5–7 минут)
Разлейте суп по керамическим бульонницам (или горшочкам). Сверху положите ломтик хлеба и щедро засыпьте тёртым сыром. Отправьте под гриль (или в духовку при 200 °C) на 5–7 минут — сыр должен расплавиться и покрыться золотистой корочкой.
Совет от шефа
Терпение — главный ингредиент. Лук нельзя «ускорить» сильным огнём: он подгорит снаружи и останется сладким внутри. Карамелизация — это медленный процесс, и именно она даёт тот глубокий, почти сладковатый вкус, ради которого готовят этот суп.
Как подавать
В керамических горшочках, с хрустящей сырной корочкой, с бокалом белого сухого вина. Это суп-церемония.

Тыквенный крем-суп с имбирём

Время: 40–50 минут
Сложность: лёгкая
Порций: 4
Ингредиенты
· Тыква (мускатная или обычная) — 700–800 г
· Лук репчатый — 1 шт.
· Морковь — 1 шт. (по желанию, для сладости)
· Чеснок — 2 зубчика
· Имбирь свежий — 2–3 см (или 0,5 ч. л. сушёного)
· Сливки 10–20% — 150–200 мл (или кокосовое молоко)

· Бульон овощной (или вода) — 500–700 мл
· Сливочное масло — 30 г (или оливковое — 2 ст. л.)
· Соль, чёрный перец — по вкусу
· Мускатный орех — щепотка (по желанию)
Для подачи:
· Тыквенные семечки
· Зелень (петрушка, укроп)
· Сливки (для узора)
· Гренки
Пошаговый рецепт
1. Подготовка (10 минут)
Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками (2–3 см). Лук и морковь нарежьте крупно, чеснок и имбирь — мелко.
2. Обжарка (5–7 минут)
В кастрюле растопите масло, добавьте лук и морковь, обжаривайте 3–4 минуты до мягкости. Добавьте чеснок и имбирь, прогрейте 1 минуту — до аромата.
3. Тушение (20–25 минут)
Выложите тыкву, перемешайте, залейте бульоном так, чтобы овощи были едва покрыты. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 20–25 минут до полной мягкости тыквы (проверьте ножом — должен входить легко).
4. Пюрирование (3–5 минут)
Снимите с огня, пробейте блендером до гладкости. Если суп густоват — добавьте немного горячего бульона.
5. Финал (3–5 минут)
Влейте сливки (или кокосовое молоко), прогрейте на медленном огне, не доводя до кипения. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех.
6. Подача
Разлейте по тарелкам, украсьте сливками (нарисуйте спираль зубочисткой), тыквенными семечками и зеленью. Подавайте с гренками.
Совет от шефа
Тыква любит «поджаристость». Если обжарить тыкву вместе с луком 5–7 минут перед добавлением бульона, она карамелизуется и даст более глубокий, сладковатый вкус. А имбирь — не просто «для аромата»: он балансирует сладость тыквы и делает суп «взрослым».
Как подавать
В глубоких тарелках, с гренками, семечками и капелькой сливок. Идеально — с чёрным хлебом и ломтиком сыра.
Минестроне (итальянский овощной суп)
Время: 50–60 минут
Сложность: лёгкая
Порций: 5–6
Ингредиенты
· Фасоль белая (консервированная или отварная) — 200 г
· Морковь — 2 шт.
· Лук репчатый — 1 шт.
· Сельдерей (стебель) — 2 шт.
· Кабачок (цукини) — 1 шт.
· Картофель — 2 шт.
· Помидоры (или томатная паста) — 3–4 шт. (или 2 ст. л. пасты)
· Мелкая паста (диталини, орзо или рис) — 100 г

· Чеснок — 2 зубчика
· Оливковое масло — 3–4 ст. л.
· Бульон овощной (или вода) — 1,5–2 л
· Тимьян, базилик (сушёный) — по 1 ч. л.
· Соль, чёрный перец — по вкусу
· Пармезан — для подачи

Пошаговый рецепт

1. Овощная база (10 минут)

Лук, морковь и сельдерей нарежьте мелким кубиком (это «соффритто» — основа итальянского вкуса). Обжарьте на оливковом масле 7–10 минут до мягкости.

2. Аромат (2 минуты)

Добавьте чеснок и тимьян, прогрейте 1–2 минуты. Влейте томатную пасту (если используете), прогрейте ещё 1 минуту.

3. Овощи и бульон (20–25 минут)

Добавьте нарезанные картофель, кабачок и помидоры (если свежие — очистите от кожицы). Залейте бульоном, доведите до кипения, варите 15–20 минут до полуготовности овощей.

4. Паста и фасоль (10–12 минут)

Всыпьте пасту (или рис) и фасоль. Варите до готовности пасты — 8–10 минут. Посолите и поперчите.

5. Финал

Снимите с огня, добавьте базилик и дайте настояться 5–10 минут. Подавайте с тёртым пармезаном и оливковым маслом.

Совет от шефа

Минестроне — это «суп из того, что есть». Не бойтесь менять овощи: главное — сохранить триаду «лук-морковь-сельдерей» (соффритто) и не переварить пасту. Если суп кажется густоватым, разбавьте горячим бульоном — он должен быть «ложка стоит», но не «каша».

Как подавать

В глубоких тарелках, с пармезаном, оливковым маслом и хрустящим хлебом (чиабатта). Это суп-«полный обед».

Гаспачо (испанский холодный томатный суп)

Время: 20 минут + охлаждение (1–2 часа)
Сложность: лёгкая
Порций: 4

Ингредиенты

· Помидоры спелые — 800 г–1 кг (лучше сливовидные)
· Огурец — 1 шт.
· Перец болгарский красный — 1 шт.
· Лук репчатый (или красный) — 0,5 шт.
· Чеснок — 1–2 зубчика
· Хлеб белый (вчерашний) — 2–3 ломтика (без корки)
· Оливковое масло — 3–4 ст. л.
· Уксус винный (или шерри) — 1–2 ст. л.
· Соль, чёрный перец — по вкусу
· Вода холодная — 100–150 мл (по необходимости)

Для подачи:

· Огурец, перец, помидор — мелким кубиком
· Зелень (петрушка, базилик)
· Оливковое масло

· Гренки

Пошаговый рецепт

1. Подготовка (10 минут)

Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу (или оставьте — для «деревенского» варианта). Огурец очистите от кожуры (по желанию). Перец очистите от семян. Хлеб замочите в воде на 2–3 минуты и отожмите.

2. Пюрирование (3–5 минут)

Сложите все овощи, чеснок, хлеб и соль в блендер. Пробейте до гладкости. Если масса слишком густая — добавьте холодную воду.

3. Заправка (2 минуты)

Влейте оливковое масло и уксус, пробейте ещё раз. Попробуйте: должно быть ярко, свежо, с лёгкой кислинкой.

4. Охлаждение (1–2 часа)

Перелейте в контейнер, уберите в холодильник. Гаспачо должен «созреть» — так вкус станет более глубоким.

5. Подача

Разлейте по стаканам или тарелкам. Добавьте овощной кубик, зелень и каплю оливкового масла.

Совет от шефа

Гаспачо — это баланс. Если помидоры сладкие — добавьте больше уксуса. Если кислые — щепотку сахара. И не бойтесь хлеба: именно он даёт ту «бархатную» текстуру, за которую гаспачо любят.

Как подавать

В стаканах (как напиток) или в глубоких тарелках, с овощным кубиком, зеленью и гренками. В жару — идеально.

Том Ям с креветками (тайский острый суп)

Время: 40–50 минут

Сложность: средняя

Порций: 4

Ингредиенты

Для бульона:

· Креветки крупные — 300–400 г (можно с головой — для бульона)

· Вода — 1–1,5 л

· Куриный бульон — 500 мл (или ещё вода)

· Лемонграсс — 2 стебля (или 2 ст. л. пасты том ям)

· Листья каффир-лайма — 4–5 шт. (или цедра 1 лайма)

· Галангал (или имбирь) — 3–4 ломтика

· Чеснок — 2 зубчика

Для супа:

· Шампиньоны (или вешенки) — 150–200 г

· Помидоры черри — 8–10 шт. (по желанию)

· Кокосовое молоко — 200–250 мл

· Рыбный соус — 2–3 ст. л.

· Сок лайма — 2–3 ст. л.

· Сахар (пальмовый или обычный) — 1 ч. л.

· Паста том ям — 1–2 ст. л. (по желанию, для яркости)

· Перец чили — 1 шт. (по вкусу)

· Зелень (кинза, зелёный лук) — для подачи

Пошаговый рецепт

1. Бульон (15–20 минут)

Креветки очистите (панцири и головы не выбрасывайте!). В кастрюле обжарьте панцири и головы 2–3 минуты, залейте водой и куриным бульоном. Добавьте лемонграсс (раздавите стебли), листья каффир-лайма, галангал и чеснок. Варите 15–20 минут на среднем огне. Процедите.

2. Грибы и помидоры (5–7 минут)

В процеженный бульон добавьте грибы (нарежьте пластинами) и помидоры черри. Варите 5–7 минут.

3. Креветки (2–3 минуты)

Добавьте очищенные креветки. Варите 2–3 минуты — не больше, иначе станут «резиновыми».

4. Вкус (2 минуты)

Влейте кокосовое молоко, добавьте рыбный соус, сахар, пасту том ям (если используете) и чили. Прогрейте, не доводя до кипения. В конце добавьте сок лайма — он должен быть «последним аккордом», иначе потеряет аромат.

5. Финал

Снимите с огня, добавьте зелень. Подавайте сразу.

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.