ИДЕАЛЬНЫЕ КРЕМ-СУПЫ

20 ресторанных рецептов у вас дома за 30 минут



Наталья Стриж

Наталья Стриж

Идеальные крем-супы 20 ресторанных рецептов у вас дома за 30 минут

«Автор»
2026

Стриж Н.

Идеальные крем-супы 20 ресторанных рецептов у вас дома за 30 минут / Н. Стриж — «Автор», 2026

Бархатистый крем-суп дымится в тарелке. Ложка сливок растекается белым облаком, золотистые сухарики хрустят, а по кухне плывёт аромат печёного чеснока и тимьяна .В книге — 20 рецептов крем-супов и супов-пюре, которые готовятся дома за 30 минут обычным погружным блендером: нежный сырный, грибной с грецкими орехами, царский из лосося, сливочный тыквенный, пряный кокосовый карри, томатный по-итальянски с базиликом, батат с имбирём, гороховый с копчёностями и «Зелёный детокс» из брокколи и шпината.Каждый рецепт — пошагово: точные граммы, время приготовления, сложность и КБЖУ на 100 г. Без «щепотки на глаз» — справится даже новичок. Внутри — секреты шелковистой текстуры без комочков и ресторанной подачи.Доступные продукты, минимум посуды, максимум вкуса. Быстрые супы-пюре для всей семьи и ужин, за который просят добавки.Скачайте книгу — и через полчаса на вашем столе будет ресторанный крем-суп. Приятного аппетита!

© Стриж Н., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 5
Крем-суп из лосося 6
Крем-суп сырный 8
Крем-суп грибной с грецкими орехами 10
Крем-суп кокосовое карри 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Наталья Стриж
Идеальные крем-супы 20 ресторанных рецептов у вас дома за 30 минут

Введение

В мире кулинарии есть блюда, способные не только утолить голод, но и подарить истинное наслаждение. Крем-супы — это настоящее искусство, которое сочетает в себе нежность текстур, богатство вкусов и изысканность подачи. Но главное — это самый быстрый способ превратить обычные овощи, мясо или рыбу в ресторанный шедевр у вас на кухне!

Эта книга — ваш личный путеводитель по миру крем-супов. Здесь нет сложных терминов и недоступных продуктов. Каждый рецепт — это пошаговая инструкция, созданная для того, чтобы превратить обыденное питание в праздник для души и тела. Вы узнаете, как готовить идеальные супы-пюре блендером, как балансировать специи и как подавать блюдо так, чтобы домашние просили добавку.

Погрузитесь в этот кулинарный процесс! Пусть каждый приготовленный вами крем-суп будет не просто едой, а источником вдохновения, тепла и самых уютных воспоминаний за семейным столом.

Крем-суп из лосося

Суп кажется очень простым, но он бомбический и вкусный!



Время приготовления: 30 минут
Сложность: Легко
КБЖУ на 100 г: 110 ккал | Б: 7 г | Ж: 6 г | У: 6 г

Вам понадобится:
1. 300—400 г филе лосося
2. 1 луковица
3. маленький пучок петрушки/укропа
4. 2 средних помидора
5. 2 картошки
6. сливки 22% добавляем по вкусу

Приготовление:

Внимание

Если картошка у вас сырая, сначала варим ее.

В кастрюлю наливаем 200—300 мл воды, добавляем чуть-чуть оливкового масла и нагреваем. В кипящую воду добавляем крупно порезанный лосось.

Затем сразу отправляем в кастрюлю мелко порезанный лук (лук можно и обжарить). У пучка зелени отрезаем стебли и очень мелко нарезаем. Отправляем в кастрюлю.

Через 5—6 минут добавляем крупно порезанный картофель. Затем трем на терке помидоры. Берем сито и протираем помидоры. Нам нужен только сок. Сок выливаем в кастрюлю.

Пару минут пусть постоит суп на огне. Снимаем с огня. Все взбиваем погружным блендером.

И только потом вы аккуратно вольете сливки. Очень осторожно перемешать ложкой. Далее на пару минут возвращаем суп на огонь. Этот суп должен быть густым!

Приятного аппетита!

Крем-суп сырный



Время приготовления: 35 минут
Сложность: Легко
КБЖУ на 100 г: 130 ккал | Б: 5 г | Ж: 7 г | У: 12 г

Вам понадобится:
1. 10—15 картофелин (в зависимости от кастрюли и размера картофеля)
2. 1 головка лука
3. 2 моркови
4. 4 плавленых сырка
5. соль по вкусу
6. зелень для подачи

Приготовление:

Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду. Мелко порезать лук и слегка обжарить. Натереть морковь на терке и добавить к луку. Обжарить 3—5 минут на медленном огне.

Порезать сырки кубиками. Добавить зажарку, сырки, соль в суп. Варим около 5—7 минут.

Далее пробиваем блендером весь суп. Крем-суп готов! Подавать можно с сухариками и зеленью.

Приятного аппетита!

Крем-суп грибной с грецкими орехами



Время приготовления: 40 минут
Сложность: Средне
КБЖУ на 100 г: 90 ккал | Б: 4 г | Ж: 6 г | У: 7 г

Вам понадобится:
1. 500 г грибов
2. 2 головки репчатого лука
3. 1 ст. л. кукурузной муки
4. 2—3 зубчика чеснока
5. 1 пучок зелени
6. 1 горький перец
7. 50 г грецких орехов
8. соль по вкусу

Приготовление:

Грибы хорошо промойте и отварите. Грибной отвар процедите через сито. Мелко нашинкуйте лук и потушите его в кастрюле. Грибы порежьте соломкой и добавьте в лук.

Параллельно залейте на несколько минут кукурузную муку грибным отваром. Остальную его часть вылейте в лук с грибами. Когда суп закипит, положите в него кукурузную муку и оставьте на огне еще на 10 минут.

Мелко порубите зелень, чеснок, четвертинку горького перца и добавьте их в суп. Посолите и через пару минут снимайте с огня.

Для создания настоящего грузинского настроения положите в суп измельченные грецкие орехи. Суп получается сытным, наваристым и питательным. Подавайте его с хрустящим хлебом и овощной нарезкой.

Приятного аппетита!

Крем-суп кокосовое карри

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.