

ЮЛИЯ ШАПОВАЛОВА

Времена года на кухне: осень



Юлия Шаповалова

Времена года на кухне: осень

«Издательские решения»

Шаповалова Ю.

Времена года на кухне: осень / Ю. Шаповалова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936912-3

Иногда для счастья нужна лишь кружка чая, домашний пирог и теплый плед. В водовороте жизненной суеты мы иногда не успеваем насладиться и прочувствовать настоящий момент, тот сезон, который проживаем здесь и сейчас. Мои сезонные душевные блюда, пропитанные домашним уютом, позволят Вам погрузиться в атмосферу осени и полюбить это время года.

ISBN 978-5-44-936912-3

© Шаповалова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Каша из топора: 5 супов для холодной осени	6
№1 Хит осени – тыквенный суп	7
№2 Томатный суп	9
№3 Густой чечевичный суп	11
№4 Гречневый суп с грибами	13
№5 Диетический суп из кабачков	15
Рецепты феи-крестной (блюда из тыквы)	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Времена года на кухне: осень

Юлия Шаповалова

© Юлия Шаповалова, 2021

ISBN 978-5-4493-6912-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Каша из топора: 5 супов для холодной осени

Такой контраст: дома и на улице холодно, все дорожки в жухлых желтых и красных листьях, а на рынке всё ещё продаются клубника, дыни и арбузы. Мои 5 осенних супов помогут тебе не окоченеть дома до начала отопительного сезона.

Ни одного лишнего слова больше, вооружаемся ножом, доской, ложками-поварешками и лицом, как у ниндзя.

№1 Хит осени – тыквенный суп



Ингредиенты

половина небольшой тыквы
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
100 мл жирных сливок
щепотка мускатного ореха
1 ч.л. молотого шафрана
3 ломтика белого хлеба
горсть тыквенных семечек
4 веточки укропа
соль по вкусу

Тыкву нарезать кубиками, обернуть фольгой и запечь до мягкости в духовке при 180 градусах.

Лук нашинковать, обжарить на растительном масле, добавить тыкву, пару стаканов кипяченой воды, посолить и приправить мускатным орехом и шафраном. Потушить минут 10, затем пюрировать погружным блендером и вернуть на огонь. Добавить в суп сливки, прогреть на медленном огне, но не кипятить.

Для сухариков: белый хлеб нарезать небольшими кубиками и подсушить в духовке при 200 градусах.

Подавать суп со свежей рубленой зеленью, тыквенными семечками и сухариками.

№2 Томатный суп



Ингредиенты:

1 кг спелых томатов
1 луковица
1 морковь
2 красных болгарских перца
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
200 г твердого сыра
1 упаковка мелких макарон
приправа «Прованские травы»
1 ст. ложка сахара
соль по вкусу

На помидорах сделать крестообразный надрез, опустить их на 5 минут в кипяток, затем переложить в холодную воду и очистить от кожицы. Нарезать помидоры произвольно.

Очистить от семян болгарский перец и нарезать соломкой.

Нашинковать лук.

Морковь натереть на терке.

В кастрюле обжарить лук на растительном масле, добавить морковь, через 5 минут добавить болгарский перец и помидоры.

Посолить и всыпать сахар.

Потушить 10—15 минут до мягкости, затем пюрировать блендером.

Добавить измельченный чеснок и прованские травы.

Довести до кипения и выключить огонь.

Отдельно отварить в подсоленной воде мелкие макароны, заправить их растительным маслом.

Натереть сыр на крупной терке.

Подавать суп, добавляя в каждую порцию макароны и сыр.

№3 Густой чечевичный суп



Нужно подкупить или уговорить кого-то из домашних? Пускайте в ход этот суп. Чечевичной похлебкой Иаков выкупил первородство у своего старшего брата Исава.

Ингредиенты:

- 1 стакан красной чечевицы (~3 л супа)
- 1 луковица
- 1 помидор
- 1 полугорький перец
- 1 зубчик чеснока
- 1 морковь
- 2 колбаски или сосиски
- 1 ст. ложка паприки
- 0,5 ст. ложки томатной пасты.

1 лавровый лист
1 лайм (для подачи)
2 ст. л. растительного масла

Чечевицу промыть, залить 3 л. холодной воды, добавить лавровый лист и поставить на средний огонь. При необходимости при закипании снять пену.

Лук мелко нарезать. Морковь нарезать кружочками.

Перец очистить от семян и мелко нарезать.

Помидор нарезать кубиками.

Колбаски нарезать кружочками.

Обжарить лук, добавляя к нему постепенно морковь, затем перец, колбаски, томатную пасту и в конце помидоры.

После готовности чечевицы (~15—20 мин), добавить в суп подготовленную зажарку, паприку, измельченный чеснок и посолить.

Довести до кипения и выключить огонь.

№4 Гречневый суп с грибами



Суп из русской народной сказки, но это не точно.

Ингредиенты:

мясной бульон (или тушенка из говядины)
0,5 стакана гречки (на 3 л супа)
2 шт. картофеля
1 луковица
300 г грибов (какие любите)
1 плавленый сырок
2 зубчика чеснока
4 веточки укропа
лавровый лист
соль по вкусу
чёрный перец

Сварить мясной бульон, добавив в него лавровый лист и черный перец горошком. Если суп на скорую руку, то можно его приготовить с тушенкой, тогда её добавляют в готовый суп в самом конце и доводят до кипения.

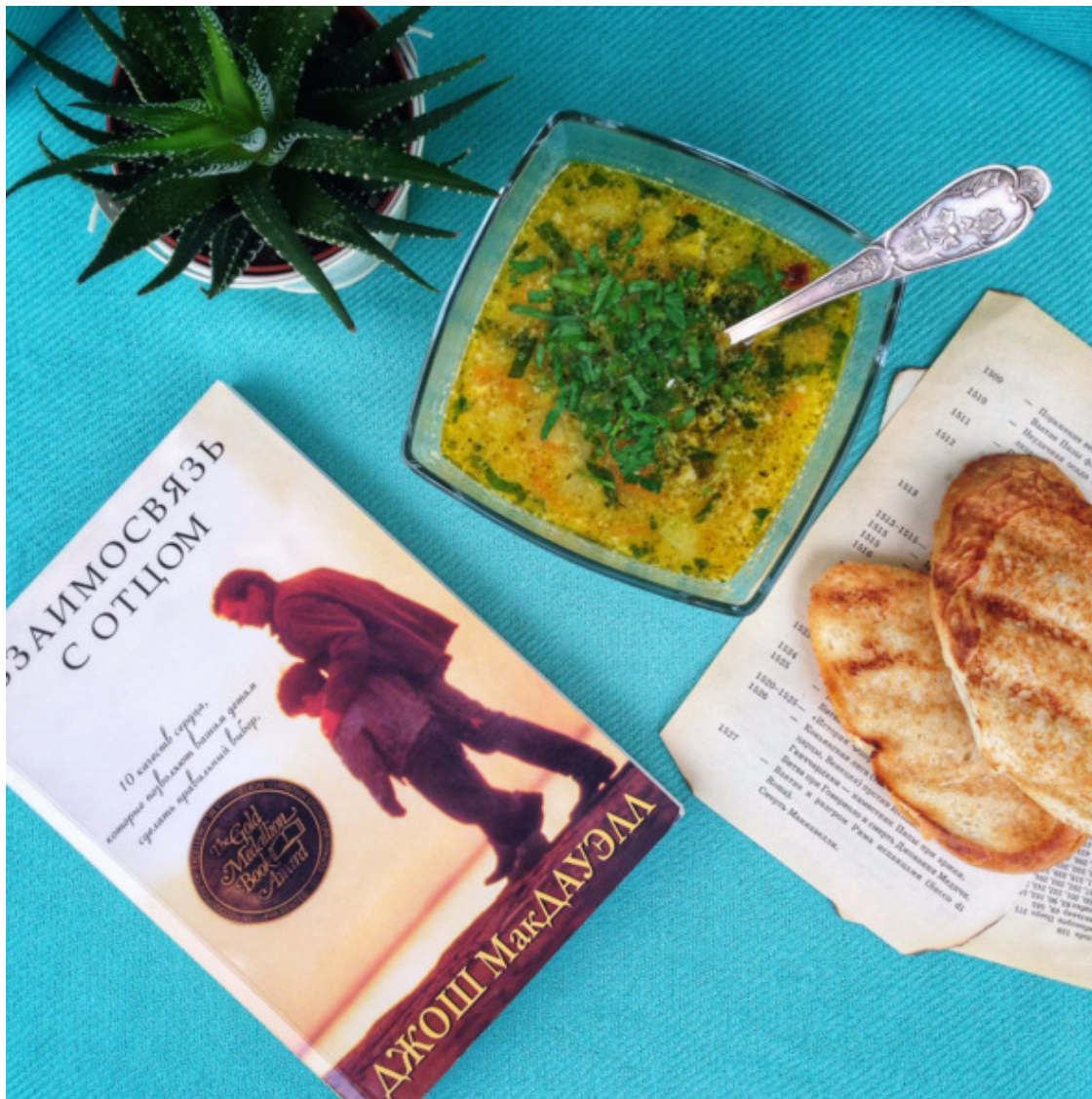
Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками.

Грибы нарезать пластинками.

Лук мелко нарезать и обжарить в кастрюле с толстым дном, добавить к нему грибы. Жарить до румяности грибов. Затем добавить картофель и промытую гречку. Помешивать минут 5, затем добавить 2,5 л мясного бульона или кипятка. Варить до готовности картофеля. Натереть в суп плавленый сырок и чеснок. Посолить, поперчить. Если суп с тушенкой, добавить 1 банку тушенки.

Довести до кипения. Подавать со свежей рубленой петрушкой и тостами из багета.

№5 Диетический суп из кабачков



Завершает хит-парад осенних супов яркий и легкий суп для худеющих дам.

Ингредиенты:

2 кабачка

2 яйца

150 г кукурузы (консервированной и замороженной)

1 морковь

1 луковица

2 веточки зелени сельдерея

горсть риса

2 ст. л. растительного масла

приправа хмели-сунели

соль по вкусу

Кабачки и лук нарезать мелкими квадратиками.

Морковь натереть на крупной терке.

Рис тщательно промыть.

Порубить сельдерей вместо со стеблями.

На растительном масле обжарить лук, добавляя поэтапно морковь и кабачки.

Затем добавить рис и залить 2,5 л кипятка.

При полуготовности риса добавить кукурузу, затем поочередно 2 сырых яйца, сразу размешивая их вилкой в бульоне. Посолить, приправить хмели-сунели, добавить рубленый сельдерей.

Довести до кипения и снять с огня.

Добавьте в тарелку ложечку сметаны.

Рецепты феи-крестной (блюда из тыквы)



Примерно в 7 классе школы мы проходили практику на станции юных натуралистов и по полдня проводили на грядках. За труды нас отблагодарили тыквой.

История не про то, как она превратилась в карету, а про то, что мы с мамой не знали, что делать с таким количеством тыквы. Если вы, как и я, не способны поглощать её килограммами в чистом виде (и даже запеченную с травами), то представляю Вам

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.