

Вячеслав Отставнов

Супер проект!

55



Простые рецепты
домашней кухни



Вячеслав Отставнов

Суперпроект! Простые рецепты домашней кухни

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67755021
ISBN 9785005660725*

Аннотация

Уважаемые читатели, я веду «Кулинарный Блог Вячеслава Отставнова» и, в этой связи, я решил рецепты описать в своей книге, которую Вы сейчас держите в своих руках. Надеюсь, предложенные мной рецепты, помогут Вам не остаться голодными, когда Ваша жена на работе или в командировке. А если нет рядом женских рук, то моя книга станет для Вас бестселлером. Мужчины! Вперёд на кухню и кормите себя сами или будьте помощниками своим жёнам или подругам.

Содержание

Вступительное слово	5
Супы	7
Зелёный суп – постный, лёгкий, весенний, низкокалорийный	7
Суп с куриной печенью	10
Живительные свойства куриного бульона	13
Борщ из моего детства	17
Суп из чечевицы с курицей и овощами	22
Простой овощной суп	26
Суп по мотивам турецкой кухни из трех видов бобовых – Нута, Маша и Красной чечевицы	29
Супец для субтильных фигур. Или для тех, кто хочет приобрести стройную фигуру	33
Универсальный суп для удержания веса и для похудения. Вкусно и Полезно	36
Гороховый суп без мяса и копчёностей	40
Суп грибной пюре. Радость для желудка	43
Суп фасолевый с грибами и индейкой.	47
Настоящая русская кухня	
Уха без особого труда. Низкокалорийное блюдо и весьма диетическое	51
Конец ознакомительного фрагмента.	53

Суперпроект! Простые рецепты домашней кухни

Вячеслав Отставнов

Дизайнер обложки Вадим Отставнов

© Вячеслав Отставнов, 2022

© Вадим Отставнов, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-0056-6072-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное слово

Дорогие читатели-кулинары и просто гурманы! Когда начнёте читать книгу, Вам как и однажды мне, придёт мысль о том, что искусство кулинарии, сродни поэзии. Эта мысль мне так понравилась и укоренилась в сознании, что я подумал, не попробовать ли каждый рецепт сопровождать поэтикой. Поскольку поэзия включает самые разные жанры – оды, сонеты, элегии, романсы, стихотворения и баллады, и еще многое другое, то возьму на себя смелость сказать, что я открыл ещё одну страницу жанров – «Поэзия кулинарного искусства». Оказалось, что эти, на первый взгляд, не сочетаемые виды деятельности, настолько плотно переплетены, как мне тотчас захотелось осуществить это на практике и, я начал рифмовать преамбулу к каждому рецепту. Может быть, прозвучит слишком пафосно, но это увертюра к кулинарному шедевру. Насколько удался мой эксперимент Вы сможете оценить, приобретя мою книгу. Добро пожаловать в мир кулинарии и поэзии!

Эпиграф

*Я предлагаю книгу Вам прочесть,
Уверен! Свои рецепты обретёте,
А я сочту это за благодать и за честь,*

Вниманием своим, Вы дань мне возвернёте...

Супы

**Зелёный суп – постный, лёгкий,
весенний, низкокалорийный**



Ну вот уж наконец зима сдаёт позиции,
И хочется и солнца и тепла,
Намечается в природе рокировка, смена диспозиции,

А можно покороче – просто надвигается весна!

Все соскучились по лёгкой и здоровой пище,

В которой масса полезных витаминов,

Я предлагаю суп зелёный, пока другого и не ищем,

Собственноручно всё сготовим, без магов и лампы Аладина!

Продукты:

Вода 2000 мл;

Морковь 250 г;

Шпинат 200 г;

Зелень (петрушка, укроп) 50 г;

Яйца 150 г;

Соль по вкусу.

Количество продуктов определите сами, исходя из состава семьи.

Время приготовления 30—35 минут (с учётом подготовки продуктов для варки);

Пищевая ценность блюда 15 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

Налить в кастрюлю два литра воды и довести до кипения.

В кипящую воду забросить морковь, нарезанную тонкой соломкой. Такой способ нарезки предполагает ускоренный вариант варки этого овоща. Варить морковь до полуготовности (примерно 8—10 минут).

Далее в кастрюлю выложить шпинат, свежий мелко нарезанный (можно замороженный) и варить 5—7 минут. В процессе варки посолить бульон с овощами по вкусу.

Можно свежий шпинат сварить в отдельной посудине и взбить в блендере до пюреобразной массы и затем за несколько минут до окончания готовки вылить в почти готовый суп.

За 5 минут до окончания приготовления супа, высыпать в кастрюлю банку зелёного горошка.

Через две-три минуты засыпать в суп укроп и петрушку. Количество на Ваше усмотрение (по вкусу).

При желании в суп, перед разливкой по тарелкам, добавить мелко нарезанные отварные яйца – количество по желанию и по вкусу.

Суп готов. Приятного аппетита!

Суп с куриной печенью



Варить супы, умеет каждый,
Но выдумать рецепт не так уж просто,
Случилось так, проснулся я однажды,
И мозг сработал довольно-таки хлётско!

Я быстро взял компьютер в руки,
И стал записывать рецепт,
Писал легко, но где же творческие муки,
Как-будто точно знал предмет!

Всё в этом супе было просто,

Картошка, лук, морковь, печень,
Секрет лишь в том, чтоб соблюдать последовательность
жёстко,
И от рецепта отступать не может быть и речи.

Смотрите, суп какой красавец,
И изумительный исходит аромат,
Не в правилах моих лукавить,
И, если Вам понравился рецепт, я буду бесконечно рад!

Продукты:

Печень куриная 300 г;
Картофель 500 г;
Лук 200 г;
Морковь 150 г;
Вермишель (твёрдые сорта пшеницы) 60 г;
Растительное масло (или сливочное) 80 мл;
Специи по вкусу;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Количество продуктов определите сами, исходя из состава семьи.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 50—60 минут.

Пищевая ценность блюда 119 калорий на 100 г продукта

(расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

В кипящую воду забросить картофель, нарезанный мелкими кубиками и, варить до полуготовности, при этом посолить по вкусу.

А тем временем на сковороде обжарить куриную печень в течение 3—4 минут.

Одновременно на другой сковороде обжарить лук и морковь до полной готовности.

В кипящий картофельный бульон забросить куриную печень и обжаренный лук с морковкой, поварить 4—5 минут и добавить в суп полстакана вермишели.

Через 3 минуты насыпать в кипящий суп жменью, другую зелени (укроп +петрушку) по вкусу, закрыть кастрюлю крышкой, выключить плиту, а через 2—3 минуты можно разливать по тарелкам и обедать.

Приятного аппетита!

Живительные свойства куриного бульона



Для укрепления здоровья, когда случайно вирус подхватил,

Нет лучшего лекарства, чем жирненький из курочки бульон,

И потому его всегда готовлю, надеюсь Вас я убедил,
А если что-то сделал я не так, прошу прощения – пардон!

Употребляя курочки бульон, Вы укрепляете свой иммунитет,

В нем есть полезные металлы и витамины группы В,
Хотите убедиться, не поленитесь и загляните в интернет,
Употребляйте это блюдо утром, вечером и не забудьте про
обед!

А субчик из куриного бульона, ведь это просто вкусно,
В моём меню такое блюдо есть всегда,
Готовится не сложно, и очень быстро – красота,
И всё же приложить усилие надо, не выловить ведь рыбку
без труда!

Продукты:

Мясо цыплёнка 600 г;
Лук репчатый 150 г;
Морковь 100 г;
Вермишель (лапша) 120 г;
Зелень (сельдерей, петрушка, укроп) по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 1 час (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 39 калории на 100 г продукта
(расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности
продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде. Молодого цыплёнка поместить в кастрюлю и залить водой.

После закипания варить до появления пенки. Пенку снять и варить ещё 10—15 минут, а затем слить этот бульон для выброса. Все вредные включения выварились из тушки цыплёнка и теперь в кастрюлю надо залить новую воду.

Затем выложить в кастрюлю вместе с цыплёнком морковь и головку репчатого лука и начать варить. После того, когда лук сварился, удалить его из бульона на выброс. Морковь после её готовности нарезать и вернуть в бульон.

Можно добавить в бульон мелко нарезанный сельдерей, это усилит аромат и вкус бульона и дополнит перечень полезных витаминов.

Прозрачность бульона достигается при варке на медленном огне.

На параллельной конфорке варить отдельно вермишель или лапшу. Варить в подсоленной по вкусу воде. Варить отдельно, чтобы не нарушить прозрачность бульона. Из бульона вынуть сваренную тушку цыплёнка и поломать на небольшие кусочки.

Бульон разлить по тарелкам, добавить вермишель (лапшу), кусочки курочки и можно щепотку свежей зелени.

Суп готов.

Приятного аппетита!

Р. S. В лечебных целях употребляйте бульон в чистом виде.

Борщ из моего детства



.Вы любите вчерашний борщ,
Конечно, очень я люблю,
О! Это правда, Вы не шутите?
Не верите? Я это трижды повторю!

Сегодня предложу Вам свежий борщ,
Не все ж любители вчерашнего борща,
Не помешает мне готовить даже дождь,
Давайте поготовим сообща!

Когда ж супец такой сготовим,

Все дружно сядем мы за стол,
И будет блюдо образцовым,
Друзей, надеюсь новых, я обрёл!

Продукты:

На 2,5 литра мясного бульона:

450 – 500 г отваренного (до полуготовности) мяса (свинина или говядина)

Капуста мелко нашинкованная 200 г

Свекла сырая натёртая на крупной тёрке – 2 шт. среднего размера

Морковь – 2 шт. (1 шт. для бульона, 1 шт. борщ)

Лук репчатый -2 шт.. (1 шт. для бульона, 1 шт. в борщ)

Картофель – 400 г

Томаты – 2—3 шт. (клубни среднего размера)

Чеснок – 2 дольки

Лавровый лист (2—3 листика)

Пищевой уксус – 1 столовая ложка

Чёрный перец горошком – 10 шт. (или по вкусу)

Сельдерей по вкусу

Растительное масло – 40 мл

Свежая зелень (петрушка, укроп) по вкусу

Соль по вкусу.

Время приготовления 1,2—1,5 часа (с учётом подготовки

продуктов).

Пищевая ценность блюда 43 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания»).

Способ приготовления:

Отварить мясо до полуготовности и первый бульон слить, не используя его в дальнейшем.

Далее налить в кастрюлю три литра воды и в воду опустить полу отваренный кусок мяса, луковицу, разрезанную пополам, морковку, два небольших листочка лаврового листа и несколько горошин чёрного перца.

Включить большой огонь и довести воду до закипания.

Как только вода закипела, уменьшить огонь до среднего, прикрыть кастрюлю крышкой, оставляя небольшой зазор и варить до готовности бульона.

Время приготовления бульона – 35 – 40 минут.

По готовности мяса определить и готовность бульона.

Когда бульон уже готов, вынуть мясо и бульон процедить.

Затем начать пассировать овощи.

Для пассировки используйте кастрюлю с двойным толстым дном.

Если у Вас нет такой кастрюли, то используйте сотейник или сковороду.

Далее налить в кастрюлю растительное масло, хорошо

разогреть его и начать пассировать заранее подготовленные овощи.

Сначала забросить лук в кастрюлю и пассировать на небольшом огне в течение 2 минут.

Следом высыпать морковь, натертую на крупной тёрке и продолжить пассировать (тушить) ещё в течение 5 минут.

Следующий овощ – помидоры (или использовать томатную пасту).

Готовить 3—5 минут.

После закладки каждого овоща, обязательно следует помешивать содержимое кастрюли – чтобы не пригорело.

Очередь за свеклой, которую поместить в кастрюлю в сыром виде, предварительно натерев её на крупной тёрке и продолжить тушить 10 минут.

Для того, чтобы свекла не потеряла цвет, добавить одну столовую ложку уксуса (яблочного).

Через 3—4 минуты после вброса свеклы, налить 1 – 2 половника бульона и продолжить пассировать минут 7.

Продолжая готовить, вылить весь объём бульона, ранее процеженный, в кастрюлю и дать ему закипеть.

В закипевший бульон с потушенными овощами, заложить мелко нарезанный картофель и мясо, нарезанное небольшими кусочками.

Варить 15 минут и затем засыпать в содержимое кастрюли мелко нарезанную капусту.

Закрывать кастрюлю крышкой и варить ещё 10 минут.

Убрать кастрюлю с огня и дать настояться 15 – 20 минут.

Весь процесс приготовления борща составляет от 1-го часа 40 минут до 2-х часов (время приготовления с учётом свободного стояния супа вне огня).

Борщ готов. Приятного аппетита!

Суп из чечевицы с курицей и овощами



Лёг я спать, да мне не спится,
Что сготовить завтра на обед?
Есть же дома чечевица,
Напросился сам ответ!

В древнем Риме и в Египте,
Ели эти вкусные, полезные бобы,
В магазин шустрой сходите,
Зёрна чечевицы обожают даже воробы!

Я же предлагаю суп сварить,
Это очень вкусная еда,
За еду такую будете меня благодарить,
Баловать себя не вредно иногда!

Продукты:

Красная чечевица (150 -200 г)
Отварная курица (филе – две грудки)
Картофель (700 – 800 г)
Лук (2—3 головки средней величины)
Морковь (2—3 шт. небольшого размера)
Помидоры свежие (2—3 шт.)
Болгарский перец красный (1—2 шт.)
Корень сельдерея (по вкусу)
Чеснок (3—4 дольки)
Петрушка, укроп (количество по желанию)
Растительное масло (50 – 60 г)
Перец чёрный душистый (по вкусу)
Соль (по вкусу)
Специи любые (по вкусу)

Время приготовления 45—50 минут (без учёта подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 115 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания»).

Способ приготовления:

Воду в кастрюле довести до кипения и посолить. Количество воды 4 литра. Добавить растительное масло в кипящую воду. Высыпать мелко нарезанный лук, варить 3—4 минуты и снять появившуюся пенку. Следом высыпать натертую на крупной тёрке морковь. Следует не забывать снимать накопившуюся пенку, чтобы бульон был прозрачным. Варить 3—4 минуты и далее выложить, натёртый на крупной тёрке, сельдерей. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, а следом, нарезанные кубиками, помидоры. Варить 3—4 минуты.

Приправить бульон с овощами специями (перец чёрный душистый, перец красный не горький, зира) по вкусу. Поварив суп 4—5 минут, высыпать чечевицу, предварительно промыв её под проточной водой. После каждого добавления очередного продукта суп необходимо размешивать и снимать накопившуюся пенку. Добавить в кипящий суп, нарезанную небольшими кубиками, курочку. Следом забросить

нарезанный мелкими кубиками, картофель. Варить несколько минут (3—4 мин.) и высыпать в суп мелко нарезанный чеснок. Когда картофель будет готов (через 20 минут), вбросить зелень, закрыть кастрюлю крышкой, снять с огня и дать настояться супу 10—15 минут. Время приготовления супа с учётом предварительного варения курочки составляет 60—70 минут.

Суп готов. Приятного аппетита!

Простой овощной суп



Супы бывают разные – мясные и просто овощные,
Сегодня я готовлю овощной,
Мне нравятся не жидкие – густые,
Готовлю очень часто, готовлю не впервой.

Овощной набор разнообразный,
Чем разнообразней, тем вкусней,

Такой подход считаю – безотказный,
Ну это просто песня, хотя я не Орфей!

И если по рецепту правильно готовить,
Получите шикарный результат,
Зря не буду пустословить,
Это блюдо просто нарасхват!

Продукты:

Картофель (500 – 600 г)

Лук (1 головка средней величины)

Морковь (1 шт. небольшого размера)

Кабачок (300 г)

Помидоры свежие, протёртые на блендере (1 шт.)

Болгарский перец красный (1 шт.)

Петрушка, укроп (количество по желанию)

Растительное масло (40 мл)

Перец чёрный душистый (по вкусу)

Соль адыгейская (по вкусу)

Специи любые (по вкусу)

Время приготовления 45—50 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 73 калории на 100 г продукта
(расчёт произведён по программе «Анализатор калорийно-

сти продуктов питания).

Способ приготовления:

В кастрюлю с толстым дном налить 40 г растительного масла. Немного нагреть на среднем огне и высыпать в кастрюлю мелко нарезанный лук для тушения в течение нескольких минут (3—4 мин.). Затем добавить морковь, натертую на крупной тёрке, и тушить в течение 4—5 минут. Красный болгарский перец нарезать мелкими кубиками и добавить в кастрюлю. Продолжить тушить в течение 4—5 минут, после чего, налить три-четыре столовых ложки, перетёртых в блендере, томатов (можно заменить томатной пастой). Продолжая тушить овощи, выложить в кастрюлю нарезанный, небольшими кубиками, картофель. Следом засыпать вымоченный и промытый под проточной водой, рис (100 гр.). Тщательно перемешать содержимое кастрюли и закрыть её крышкой на 20 минут. Через 20 минут приправить специями тушёные овощи и залить их 3 литрами кипящей воды, посолить по вкусу, закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне ещё 5—7 минут.

Далее заправить суп зеленью (петрушка и укроп).

Снять кастрюлю с огня и дать в свободном состоянии постоять супу 10 минут. Весь процесс приготовления супа составляет 45—50 минут.

Суп готов. Приятного аппетита!

Суп по мотивам турецкой кухни из трех видов бобовых – Нута, Маша и Красной чечевицы



Суп из совокупности бобов,
Очень сытная идея,
Супер вкусно – нету слов,
Сил истратил, не жалея!

Турки в этом мастера,
Знают толк в бобовых,
И работа не хитра,

Для людей толковых!

Я друзья Вам так скажу,
Вкусно любите покушать?
Секрет супа расскажу,
Но умейте слушать!

Продукты:

Вода 1, 5 л;

Нут 100 г (предварительно вымоченный в течение 5—6 часов);

Маш 100 г;

Красная чечевица 100 г;

Белый лук или лук-Порей – 1 шт. (150 г);

Морковь – 1 шт. (100 г);

Перец чили по желанию и по вкусу;

Чеснок – 1—3 зубчика;

Свежая зелень по вкусу (50 г);

Растительное масло – 1—2 ст. л.;

Соль, Тимьян (чабрец) – по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут (без учёта подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 71 калория на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийно-

сти продуктов питания).

Способ приготовления:

В кастрюлю налить полтора литра воды и довести до кипения. В кипящую воду засыпать тщательно промытый горох «Нут» и варить в течение 40 минут.

Затем поместить в кастрюлю зёрна (семена) «Маша» и предварительно варить 15 минут. По истечении этого времени варки, в кастрюлю высыпать «Красную чечевицу» и варить до готовности всех бобовых. Бульон со сваренными бобами не солить.

Кастрюлю снять с плиты и закрыть крышкой.

Следующим этапом готовки является приготовление поджарки.

В подогретый до горячего состояния сотейник налить растительное масло и через пару минут начать тушить на среднем огне мелко нарезанный лук, чеснок и морковь. В процессе тушения овощей добавить небольшое количество воды для смягчения овощной смеси. Через 10 -15 минут добавить специи, немного подсолить и продолжать тушить овощи до полной готовности.

Готовую овощную смесь добавить в кастрюлю с отваренными бобами, бульон посолить по вкусу, тщательно размешать до полного растворения соли и добавить свежую зелень.

Содержимое кастрюли подержать под крышкой 3—5 минут. Суп готов.

Приятного аппетита!

**Супец для субтильных фигур.
Или для тех, кто хочет
приобрести стройную фигуру**



Иду на встречу дамам и мужчинам,
Забочусь о здоровье нашем,
Излишний вес убрать не помешает нам,
И сила воли есть у нас – докажем!

Такой супец как раз для похудения,
Его не сложно приготовить,
Всего лишь рукотворное творение,
Пойти на кухню и просто не филонить!

Одно яйцо, муки две ложки,
Водичку наберите из-под крана,
Скатайте фрикадельки на ладошке,
Такое блюдо можно есть и даже утром рано!

Эффект себя ждать не заставит,
Недельки через две Вы это ощутите,
И постройнее стать желания добавит,
В желанье этом, себе Вы сами помогите!

Продукты:

Мясо индейки 250—300 г;
Яйцо 1 шт.;
Мука 1—2 ст/л (полная);
Вода 2 л;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления 50—60 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 27 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания»).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

В кастрюлю налить 2 литра холодной воды, забросить сырое куриное яйцо и одну-две столовые ложки муки. С помощью блендера взболтать смесь до состояния пены и поставить на большой огонь конфорки.

Параллельно подготовить фарш из мяса индейки. Фарш посолить, добавить специи (по вкусу) и скатать фрикадельки небольшого размера (в диаметре 2—3 см).

В момент закипания смеси забросить фрикадельки в кипящую массу и варить до готовности мяса (30—35 минут), при этом посолить по вкусу. Варить под не до конца прикрытой крышкой.

За три минуты до завершения готовки, в суп забросить одну-две жмени зелени (количество по вкусу). Такой суп можно готовить на разбавленном кефире.

Приятного аппетита!

Р. С. Людям с повышенной кислотностью надо готовить на воде.

Универсальный суп для удержания веса и для похудения. Вкусно и Полезно



Если хочешь стройную фигуру,
Было бы желание похудеть,
Для желанья не ищи микстуру,
Надо просто очень захотеть.

Подбери себе меню такое,
Где калорий мало, витаминов море,
Помни для здоровья правило простое,
Кушать надо меньше – каждому понятно априори!

А ещё – спорт и физкультура,
Не чурайтесь таковых понятий,
Будет и Здоровье, будет и Фигура,
Убедитесь скоро в нужном результате!

Продукты:

Курица домашняя 500 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 100 г;
Грибы шампиньоны 200 г;
Кукуруза консервированная 250 г;
Растительное масло 50 г;
Овсяные хлопья (молотые) 50 г;
Соль по вкусу;
Куркума 0,5 ч/л;
Кориандр 0,5 ч/л;
Перец чёрный душистый по вкусу;
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 50 – 60 минут (с учётом подготовки

продуктов для варки);

Пищевая ценность блюда 26 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Изначально для супа приготовить куриный бульон. Курицу варить в подсоленной воде.

Отваренную курицу выложить и разделить на куски, комфортные по объёму для употребления за приём пищи.

В разогретую сковороду налить растительное масло (можно оливковое) и мелко нашинкованные овощи (лук и морковь), посолить по вкусу и обжарить (потушить) до полуготовности.

Затем продолжить обжарку овощей вместе с грибами (грибы любые, по вкусу).

В процессе приготовления овощной обжарки добавить специи (куркуму и кориандр).

Обжаривать (тушить) до готовности грибов. Готовое овощно-грибное ассорти выложить в горячий куриный бульон и варить на небольшом огне в течение 10—15 минут.

Затем добавить в будущий суп консервированную кукурузу и овсяные хлопья, и продолжить варить до окончательной готовности супа. Готовность супа определить путём снятия пробы.

Приятного аппетита!

Гороховый суп без мяса и копчёностей



Во времена Царя Гороха,
Супец гороховый варили,
Пришла в упадок та Эпоха,
Но мы про это блюдо не забыли!

Его вкуснейшая природа,
Известна каждому из нас,
Пословица гласит – не зная броду...,
Но это в общем не про нас.

Сегодня суп такой готовить буду,
Надеюсь Вам понравится рецепт,
В своё меню включите это блюдо,
Раскрою всем я свой секрет!

Продукты:

Горох 400 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 150 г;
Картофель 300 г;
Вода 3 л;
Паприка (для цвета);
Зелень (петрушка и укроп);
Соль адыгейская.

Количество (объём) продуктов по усмотрению, в зависимости от количественного состава семьи.

Время приготовления 50—60 минут (с учётом подготовки продуктов для варки);

Пищевая ценность блюда 167 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа в течение нескольких часов (можно в ночь) замачивать горох.

Время замачивания гороха зависит от времени его со-хранности.

Мелко (можно кубиками) нарезать овощи.

В кипящую, подсоленную по вкусу воду, опустить горох и варить до полной готовности (ориентировочно 35—40 минут).

Одновременно с варкой гороха начать обжаривать (тушить) лук и морковь до готовности.

Овощи в процессе обжарки посолить по вкусу.

Картофель забросить в бульон с горохом за 10—15 минут до готовности гороха.

Одновременно с картофелем в бульон выложить обжаренные (тушёные) овощи.

За несколько минут до полной готовности супа, вбросить мелко нарезанную зелень.

Необходимо отметить, что в рецепте супа отсутствует мясо и копчёности.

Суп диетический – для желудка не тяжёлый и весьма полезный.

Приятного аппетита!

Суп грибной пюре. Радость для желудка



Сдается мне всё, что я готовлю,
К шедеврам можно приписать,
Примите это безусловно,
И лишнего не дать, не взять!

Когда желудку комфортно и просто хорошо,
А это значит, что здоровье в порядке,
И на душе становится приятно и тепло,

И даже мысль рождается, что завтра сделаю зарядку!

Рецепт, который я сегодня предложу,
Из категории приятного лекарства,
Без обиняков Вам доложу,
Что за такое средство Вы отдали б пол царства!

Продукты:

Лук репчатый 200 г;
Морковь 120 г;
Картофель 450 г;
Грибы шампиньоны 200 г;
Растительное масло 50 г;
Овсяные хлопья (молотые) 80 г;
Соль по вкусу;
Куркума 1 – 0,5 ч/л;
Кориандр 0,5 ч/л;
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 50 – 60 минут (с учётом подготовки продуктов для пассеровки).

Для средней густоты супа-пюре соотношение Воды к количеству Овощей: 2/1.

Пищевая ценность блюда 39 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийно-

сти продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа предварительно выполнить подготовку овощей, мелко нарезать лук, натереть на крупной тёрке морковь, нарезать небольшими кубиками грибы и картофель.

Разогреть сковороду, налить небольшое количество растительного масла и начать пережаривать на небольшом огне лук. Лук сразу подсолить, так как после подсолки, через минуту-другую лук выпустит сок и разразится приятным ароматом. После этого выложить в сковороду морковь и продолжить обжаривать до вяловатого состояния моркови. В это время надо не забыть приправить поджарку специями – куркумой и кориандром.

Затем выложить грибы и обжаривать на небольшом огне, практически, до полной готовности грибов. В процессе обжаривания овощей с грибами добавить в сковороду небольшое количество воды, что ускорит время приготовления. Обжаривание (тушение) производить под закрытой крышкой.

Тем временем разогреть в кастрюле воду до состояния кипения. В кипящую воду выложить содержимое сковороды, дать бульону покипеть несколько минут и затем выложить картофель.

Далее варить суп до готовности картофеля. Варить суп под закрытой крышкой на небольшом огне. В течение варения супа следует подсолить его по вкусу.

За несколько минут до готовности супа вбросить пару щепоток зелени (петрушка и укроп).

По готовности супа открыть крышку и дать ему остыть до тёплого состояния. После этого содержимое кастрюли при помощи блендера довести до состояния пюре образной массы, по консистенции напоминающей негустую сметану.

Суп-пюре приобретёт приятный горчичный цвет и будет готов к разливу по тарелкам и подаче к столу (к обеду).

Приятного аппетита!

Суп фасолевый с грибами и индейкой. Настоящая русская кухня



Супы полезная и благородная еда,
Есть люди, которые без первого страдают,
Без жидкой пищи жить нельзя,
Все, кто готовят регулярно, это знают!

Из русской кухни выудил рецепт,
Суп, который я представлю, будет всем по нраву,
Такое блюдо – Вам от меня большой привет,

Готовить вкусно нелегко – как правильно пропеть октаву.

Следите за руками – для Вас я дирижёр,
И слушайте внимательно меня,
Я лучший повар – не позёр,
Готовлю осознано и наверняка!

Продукты:

Фасоль белая (консервированная) 400 г;
Грибы шампиньоны 200 г;
Мясо индейки 300 г;
Картофель 500 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 150 г;
Масло растительное – 50 г;
Укроп, петрушка (по вкусу);
Соль адыгейская по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут (с учётом подготовки продуктов для пассеровки).

Пищевая ценность блюда 103 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа предварительно выполнить подготовку овощей – нарезать лук, морковь, грибы, картофель небольшими кубиками, а также подготовить фарш из филе индейки (или из куриных грудок).

Первым делом обжарить фарш до состояния полной готовности, затем добавить овощи (лук и морковь) и грибы одновременно и, продолжить процесс обжаривания (тушения) на среднем огне.

Объём овощей и мяса достаточно большой, поэтому для готовки предпочтительнее использовать большую кастрюлю с толстым дном, в которой можно и обжаривать все продукты, используемые при приготовлении данного блюда (посуду используйте любую, пригодную для приготовления супов).

При обжаривании использовать растительное масло. Солить можно адыгейской солью, так как она содержит набор специй и чеснок (адыгейскую соль можно приготовить в домашних условиях или купить в магазине).

Готовую поджарку залить горячей водой и образовавшийся бульон поварить минут 10—15, после чего выложить в бульон картофель и варить суп до полной готовности картофеля.

В завершающий этап приготовления супа забросить в кипящий бульон белую консервированную фасоль (можно за ранее отварить фасоль в домашних условиях) и поварить

ещё не более 10—15 минут. Нарезанную зелень (петрушку и укроп) высыпать в суп за 2—3 минуты до снятия супа с огня.

Приятного аппетита!

Уха без особого труда. Низкокалорийное блюдо и весьма диетическое



Без труда не выловишь и рыбку из пруда,
Никто не может против истины восстать,
И что же делать если невозможно деться никуда,
Не надо сопротивляться, готовить следует начать!

А что готовить, конечно же уху,
Ведь этот рыбный суп все любят неспроста,

У каждого он с детства на слуху,
Сегодня это Ахиллесова пята!

Для Вас друзья готовлю наше блюдо,
В нём столько красоты и вкуса,
Не сомневайтесь, я преподнесу простое чудо,
Создать такой супец – уже искусство!

Продукты:

Рыба горбуша 400 г;
Картофель 350 г;
Лук репчатый 150 г (1 большая луковица);
Морковь 70 г (1 средняя морковка);
Укроп, петрушка (количество по вкусу);

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.