

Составитель

Марина Аглоненко

---

# Полезные домашние супчики для друзей

Марина Аглоненко

**Полезные домашние супчики  
для друзей. Полезная пища**

«Издательские решения»

**Аглоненко М. С.**

Полезные домашние супчики для друзей. Полезная пища /  
М. С. Аглоненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-604145-5

Все люди большой планеты, маленькие дети и взрослые, любят нашу традиционную русскую кухню. Щи и борщи — это наше традиционное, исконно русское блюдо. Щи — это очень полезная похлебка.

ISBN 978-5-00-604145-5

© Аглоненко М. С.  
© Издательские решения

# Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	6
«Чечевичная похлебка с сосисками»	6
«СПАС – армянский кисломолочный суп»	7
ГЛАВА ВТОРАЯ	8
«Суп из капусты»	8
«Суп из капусты с грибами»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Полезные домашние супчики для друзей**

## **Полезная пища**

*Составитель* Марина Сергеевна Аглоненко

ISBN 978-5-0060-4145-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **ГЛАВА ПЕРВАЯ АРМЯНСКАЯ КУХНЯ**

### **«Чечевичная похлебка с сосисками»**

Продукты: берем сто пятьдесят грамм чечевицы, две – три сосиски, три помидора, одну морковь, 1/2 репчатого лука, один зубчик чеснока, лук зеленый и сельдерей один стебель, соль, перец, масло растительное.

Воду нужно обязательно довести до кипения и всыпать чечевицу. Варить суп нужно на среднем огне до полуготовности. Морковь и лук нужно нарезать кубиками. Чеснок нужно измельчить. Помидоры нужно очистить от кожуры и измельчить.

Лук и морковь нужно обжарить на растительном масле до золотистости, добавить помидоры, сельдерей, чеснок и тушить три минуты.

Зажарку нужно добавить в готовый суп. За две – три минуты до готовности чечевицы нужно добавить сосиски, предварительно нарезанные на кружочки.

Готовый суп нужно приправить перцем и солью. Если человек любит острое блюдо то в суп можно добавить нарезанный перчик чили.

Суп нужно подавать к столу, посыпав мелкорубленным зеленым луком.

## «СПАС – армянский кисломолочный суп»

Продукты: берем мацони, но его можно заменить кефиром, ряженкой, жидкой сметаной или натуральным йогуртом шестьсот мл, четыреста мл воды, сто грамм пшеницы, одно яйцо, одну столовую ложку муки без горки, одну луковицу, пятьдесят грамм сливочного масла, кинзу, соль.

Для приготовления армянского супа нужно промыть и замочить на ночь в кипятке пшеницу. Но ее можно заменить булгуром или рисом, но в крайнем случае – перловой крупой.

На следующий день разбухшая пшеница будет уже гораздо мягче, а следовательно, время варки должно значительно сократиться.

В той же воде, в которой замачивалась пшеница, ее нужно поставить на огонь и варить до тех пор, пока все зерна не раскроются.

Затем оставшуюся жидкость нужно перелить в отдельную емкость и дать остыть.

Тем временем нужно приготовить луковую зажарку. Для этого нужно мелко нарезанный лук спассеровать в небольшом количестве сливочного или топленого масла (половина порции – 25 г) до легкого золотистого оттенка.

Если хочется хозяину армянский суп сделать диетическим, то лук и масло можно вообще исключить из рецепта.

В остывшую пшеницу нужно насыпать муку и перемешать так, чтобы не оставалось комочков. Потом нужно добавить яйцо и снова перемешать до однородной консистенции.

К пшенице нужно добавить мацони и все перемешать. Если оно слишком кислое, то в армянский суп добавляют один – две ложки сметаны.

После этого нужно добавить луковую зажарку с маслом. Мацони нужно разбавить водой. Для этого можно использовать и воду, оставшуюся после варки пшеницы. Недостающий объем нужно дополнить охлажденной кипяченной водой.

В зависимости от густоты мацони регулируется количество добавляемой воды. Но суп должен получиться не слишком жидким.

Суп нужно поставить на средний огонь и, часто помешивая, доводить его до кипения. Чем больше нагревается суп, чем чаще его необходимо мешать, чтобы мацони не свернулось.

После закипания нужно продолжить варку уже без помешивания на маленьком огне. Через десять минут нужно добавить масло, соль и снять с огня.

При подаче нужно посыпать армянский суп мелко рубленной свежей зеленью кинзы. Но ее можно заменить и сушеной, а также добавить немного мяты.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ КАПУСТНЫЕ СУПЫ**

### **«Суп из капусты»**

Продукты: нужно сварить мелко нашинкованную свежую капусту, положить туда жир, перец, соль и заправить суп жареными овощами: репчатым или зеленым луком, мелко нашинкованной морковью, помидорами или томатной пастой.

Этот суп можно готовить и из квашенной капусты.

## **«Суп из капусты с грибами»**

Грибы нужно обязательно сварить до готовности, добавить туда капусту и суп нужно еще раз поварить. Заправки в супе можно использовать те же, также положить в суп жир, перец, соль, добавить жареные овощи, морковь, помидоры и томатную пасту.

Этот суп можно также варить и в комбинации с крупой. Но крупу также варят одновременно с грибами, затем туда добавляют капусту и варят до готовности, добавляя в суп жареные овощи, лук, морковь, помидоры.

## **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.