

Марина Сергеевна Аглоненко



КУЛИНАРИЯ ДОМАШНИХ СУПЧИКОВ

Чудесное меню

Марина Сергеевна Аглоненко Кулинария домашних супчиков. Чудесное меню

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69650722

ISBN 9785006054974

Аннотация

Суп – это очень полезное блюдо на обеденный перерыв. Суп можно варить с фрикадельками, пельменями. Также к супу нужно отдельно подать вкусные пирожки и ватрушки.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	5
СЛАДКИЕ СУПЫ	6
суп из дыни с беконом	6
сладкий свекольник	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
ОВОЩНЫЕ СУПЫ	10
гаспачо из тыквы	10
морковный суп – пюре	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
ДОМАШНЯЯ ПОХЛЕБКА	13
бобовая похлебка по – мексикански	13
рыбный суп по – марсельски	15
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ	16
СУП ИЗ КРУПЫ	17
суп – пюре из перловой крупы	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Кулинария
домашних супчиков
Чудесное меню

Марина Сергеевна
Аглоненко

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2023

ISBN 978-5-0060-5497-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

СЛАДКИЕ СУПЫ

суп из дыни с беконом

Продукты: нужно взять две небольшие дыни (очистить их от семян, но мякоть нужно обязательно нарезать), 1/4 стакана сока лимона, 1/4 стакана листьев зеленого базилика, 1/2 стакана оливкового масла, одну столовую ложку нарезанного лука – резанца, восемь тонких ломтиков бекона.

Мякоть дыни нужно обязательно нарезать кубиками, выложить ее в чашу блендера, добавить туда сок лимона, 1,25 стакана воды и одну чайную ложку соли.

Смесь нужно измельчить до однородного состояния, перелить ее в контейнер и поставить ее в холодильник на два часа.

Воду нужно вскипятить в небольшом сотейнике и приготовить миску с холодной водой и льдом. Листья базилика нужно обязательно поместить в кипящую воду на тридцать секунд, затем переложить в воду со льдом.

Оставить на пять минут. Базилик нужно обсушить на полотенце, выложить его в чашу блендера, влить оливковое масло и добавить зеленый лук. Все измельчить.

Бекон нужно разложить в один слой на пергаменте и подрумянить в духовке при температуре двести градусов до зо-

лотистого цвета.

Переложить на бумажное полотенце, остудить и раскрошить. Дынный суп нужно разлить по тарелкам, украсить его базиликовым маслом и раскрошенным беконом.

сладкий свекольник

Продукты: берем одну небольшую луковицу (измельчаем ее), 460 грамм отварной свеклы (нарезаем), одно зеленое яблоко (очищаем), два стакана овощного бульона, сметану и укроп для украшения.

В небольшой сковороде нужно обязательно обжарить лук до золотистого цвета. Остудить. В чашу блендера нужно выложить свеклу, яблоко, обжаренный лук, бульон и измельчить до однородности.

Добавить в суп соль по вкусу. Охладить суп нужно два – три часа, подавать его со сметаной и укропом.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

гаспачо из тыквы

Продукты: берем две столовые ложки оливкового масла, семьсот грамм нарезанной мякоти тыквы, один желтый болгарский перец, два зубчика чеснока (нужно обязательно измельчить), одну чайную ложку молотого тмина, два стакана овощного бульона, одну столовую ложку сока лимона, две чайные ложки молотой паприки, тосты из багета с творожным сыром для подачи.

В кастрюле с толстым дном нужно обязательно разогреть масло и обжарить мелко нарезанные овощи до мягкости, добавить туда тмин, чеснок и соль.

Влить бульон и довести до кипения и готовить пятнадцать минут.

Суп нужно перелить в чашу блендера и измельчить его до однородности. Добавить сок лимона. Суп нужно остудить и переставить его в холодильник.

Подавать суп, нужно украсив паприкой с тостами.

морковный суп – пюре

Продукты: берем две столовые ложки оливкового масла, одну луковицу (ее нужно нарезать), одну столовую ложку молотого тмина, одну столовую ложку молотого кориандра, одну чайную ложку сушеной паприки, четыре стакана овощного бульона, один стакан молока, пятьсот грамм моркови (ну ее надо очистить и нарезать кружочками), добавить в суп надо еще четыре стакана молока, две столовые ложки нарезанной кинзы, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Нужно нагреть в кастрюле с толстым дном оливковое масло, выложить лук и обжарить его до золотистого цвета. Добавить специи, все перемешать и готовить одну минуту.

Нарезанную морковь нужно выложить в кастрюлю, влить туда нужно молоко и овощной бульон. Варить суп нужно до тех пор пока морковь не станет мягкой.

С помощью погружного блендера нужно обязательно измельчить суп в пюре, приправить его по вкусу и добавить в суп нарезанную кинзу.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

ДОМАШНЯЯ ПОХЛЕБКА

бобовая похлебка по – мексикански

Продукты: берем триста пятьдесят грамм красных соевых бобов, одну луковицу, один литр воды, шестьсот грамм нежирной говядины, две луковицы, четыре дольки чеснока, два стручка зеленого перца, две столовые ложки оливкового масла, один стручок острого перца «чили», пятьсот грамм помидоров, одну столовую ложку порошка для приготовления мясного бульона, 1/2 чайной ложки тимьяна, одну чайную ложку паприки (порошка из стручкового перца, соль).

Бобы нужно замочить на ночь в воде. Воду слить. Отварить бобы вместе с луковицей, разрезанной на четыре части, в воде в течение примерно двадцати минут.

Воду нужно слить. Мясо нужно вымыть и нарезать его тонкими полосками. Также нужно очистить и нарезать мелкими кубиками лук и чеснок.

Перец нужно вымыть, удалить сердцевину и нарезать его соломкой. В кастрюле нужно разогреть масло, положить туда мясо, лук, чеснок и перец. Тушить нужно все десять минут.

Стручки острого перца нужно помыть, удалить сердцевину и мелко нарезать. Помидоры нужно обдать кипятком, снять кожицу и разрезать на четыре части, вырезать внут-

ренности и нарезать их крупными кусочками.

Острый перец и помидоры нужно положить в кастрюлю, а также бобы. Засыпать бульонный порошок, тимьян и паприку, посолить. Накрыть крышкой и тушить в течение тридцати минут.

Соевые бобы можно заменить другими видами бобов или фасоли или их смесью. Вместо мяса можно использовать говяжий фарш.

Чеснок имеет не такой острый вкус, если удалить из него зеленый росток.

рыбный суп по – марсельски

Продукты: берем шестьсот грамм филе трески, четыре столовые ложки лимонного сока, две головки фенхеля, четыре молодые луковицы, один кустик сельдерея, четыре столовые ложки оливкового масла, один литр овощного бульона, одну банку консервированной кукурузы, четыре столовые ложки нарезанного укропа.

Рыбу нужно обязательно нарезать кусочками и замариновать ее в лимонном соке. Очистить фенхель, лук и сельдерей, мелко нарезать и обжарить на оливковом масле.

Добавить бульон и тушить в течение пяти минут. Заложить нужно рыбу и кукурузу в готовый суп и варить еще пять минут.

Суп нужно посыпать укропом и подавать на стол.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

СУП ИЗ КРУПЫ

суп – пюре из перловой крупы

Продукты: берем пятьсот грамм мяса, одну столовую ложку сливочного масла, одну столовую ложку муки, сто грамм перловой крупы, соль нужно добавлять 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.