

18+

Марина Аглоненко

---

**СЫТНЫЕ  
СУПЧИКИ  
ДЛЯ  
ВКУСНОГО  
ОБЕДА**

*ЛЮБИМАЯ ЕДА  
ДЛЯ СЕМЕЙНОГО  
ОБЕДА*



**Марина Сергеевна Аглоненко**  
**Сытные супчики для**  
**вкусного обеда. Любимая**  
**еда для семейного обеда**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69912919](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69912919)*

*ISBN 9785006078970*

**Аннотация**

Все люди знают об этом, что супы нужно есть на обед каждый день! Но супы можно и нужно готовить разные. Легкий грибной суп на курином бульоне обязательно подойдет людям для вкусного обеда.

# Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	5
СУПЫ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ	6
гороховый суп с помидорами и беконом	6
суп с шампиньонами	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
СУПЫ ИЗ МЯСА И ПЕРЛОВКИ	10
суп с фрикадельками и булгуром	10
суп – пюре из перловки с грибами	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
ВКУСНЫЙ СУПЧИК И СОЛЯНКА	13
суп с длинной лапшой в мультиварке	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Сытные супчики  
для вкусного обеда  
Любимая еда для  
семейного обеда  
Марина Сергеевна  
Аглоненко**

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2023

ISBN 978-5-0060-7897-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

# СУПЫ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

## гороховый суп с помидорами и беконом

Продукты: берем один стакан сухого гороха, двести грамм помидоров, сто грамм копченого бекона, три картофелины, одну репчатую луковицу, одну морковь, два зубка чеснока, одну столовую ложку растительного масла, зелень, соль, перец, лавровый лист.

Варим суп: Горох тщательно промываем и замачиваем его в холодной воде на два часа. Потом воду нужно слить. И горох нужно положить в кастрюлю, залить нужно 1,5 литрами холодной воды, варить нужно на медленном огне полтора часа.

Картофель чистим, нарезаем его кубиками и ложим в суп и варим десять – пятнадцать минут до готовности. Лук, морковь и чеснок нужно почистить и нарезать мелкими кубиками. Растительное масло нужно разогреть в сковороде, а овощи, нужно пассеровать на медленном огне, пять – семь минут помешивая. Добавить нужно мелко нарезанные помидоры, готовить нужно еще десять минут. Но овощи нужно пе-

реложить в суп. Половину бекона нужно мелко нарезать, обжарить нужно на сухой сковороде и добавить в суп.

Суп нужно посолить по вкусу, добавить нужно лавровый лист и перец. Также в готовый суп нужно добавить нарезанную зелень. Суп нужно довести до кипения и снять его нужно с огня.

## **суп с шампиньонами**

Продукты: берем два литра куриного бульона, сто мл сливок, двести грамм свежих шампиньонов, три картофелины, одну луковицу, одну морковь, две – три веточки зелени петрушки или укропа, растительное масло, один – два зубчика чеснока, соль, перец.

Готовим суп: грибы нужно нарезать на пластинки. А картофель нужно нарезать кубиками. Лук нужно нарезать мелко, а морковь нужно натереть на крупной терке. Чеснок нужно измельчить, а зелень нужно порубить.

Картофель нужно положить в кипящий бульон, его нужно довести до кипения и посолить. Варить суп нужно на минимальном огне.

Лук и чеснок нужно обжарить в сковороде до мягкости на масле, добавить нужно морковь и нужно обжаривать две – три минуты, периодически помешивая.

Овощи нужно переложить в кастрюлю с картофелем и нужно продолжать готовить суп на слабом огне.

Где жарились овощи на сковороде, нужно обжарить шампиньоны. Их нужно переложить в кастрюлю с супом. Нужно влить сливки, добавить зелень, поперчить и довести до кипения. Суп нужно накрыть крышкой и дать постоять пятнадцать минут.

# **ГЛАВА ВТОРАЯ**

# СУПЫ ИЗ МЯСА И ПЕРЛОВКИ

## суп с фрикадельками и булгуром

Продукты: берем триста грамм мясного фарша, сто грамм булгура, четыре картофелины, одну морковь, 1/2 репчатые луковицы, две столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Готовим суп: лук чистим и мелко его нарезаем. С луком нужно смешать фарш, его нужно также приправить солью и перцем. Небольшие фрикадельки нужно сформировать из фарша.

Морковь нужно очистить и нужно ее натереть на крупной терке. Пассеровать ее нужно в растительном масле пять – семь минут, помешивая.

Картофель нужно очистить, и его нужно нарезать небольшими кубиками. Залить 1,6 литра воды, нужно довести до кипения и нужно варить пятнадцать минут.

Булгур нужно промыть и добавить его нужно к картофелю, приправить нужно солью и перцем и нужно варить пять минут. Фрикадельки нужно положить в суп и пассерованную морковь, варить нужно на медленном огне пятнадцать – двадцать минут.

# **суп – пюре из перловки с грибами**

Продукты: берем полтора литра мясного или куриного бульона, триста грамм шампиньонов, сто грамм перловой крупы, сто мл сливок, две луковицы, две моркови, один зубчик чеснока, две столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Готовим суп: перловую крупу нужно промыть, залить ее нужно холодной водой и оставить ее нужно на один час. Но крупу надо промыть еще раз. Варить крупу нужно до готовности в подсоленной воде, примерно сорок минут. Откинуть ее нужно на дуршлаг и промыть.

Лук, морковь и чеснок нужно очистить, мелко нарезать. Грибы нужно нарезать ломтиками. Растительное масло нужно разогреть в сковороде, положить нужно овощи и грибы, нужно готовить на медленном огне, десять минут помешивая.

Бульон нужно вскипятить в кастрюле, положить в него нужно содержимое сковороды и перловую крупу, нужно приправить солью и перцем. Варить нужно пять минут, затем нужно пюрировать суп блендером. Также нужно влить сливки, прогреть, не доводя до кипения. Готовый суп нужно разлить по тарелкам.

# **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

# ВКУСНЫЙ СУПЧИК И СОЛЯНКА

## суп с длинной лапшой в мультиварке

Продукты: берем шестьсот грамм говядины, триста грамм лапши, четыре картофелины, два болгарских перца, две луковицы, одну морковь, два зубчика чеснока, три столовые ложки рубленой зелени петрушки, зеленого лука, две столовые ложки томатной пасты, две столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Готовим суп: мясо моем, сушим и нарезаем его кусочками. Лук и чеснок нужно почистить и мелко его нужно порезать, морковь тоже чистим и нарезаем ее брусками. Крупными кусками нужно нарезать очищенный картофель. Перец нужно очистить от сердцевины и семян и нужно его нарезать ломтиками.

В чашу мультиварки нужно влить растительное масло, нужно установить режим «Выпечка» или «Жарка», нужно положить мясо. Обжаривать нужно при открытой крышке в течение двадцати минут, также нужно добавить лук, чеснок и морковь, обжаривать нужно еще десять минут.

Также в суп нужно добавить болгарский перец и картофель. Нужно влить две столовые ложки воды, положить нужно томатную пасту, нужно приправить солью и перцем. Все

нужно перемешать.

Нужно закрыть крышкой и установить режим «Тушение» на полтора – два часа. Лапшу нужно отварить по инструкции на упаковке. Суп из мультиварки нужно разложить по тарелкам, сверху нужно выложить лапшу и посыпать зеленью, перемешать.

# 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.