18+

Марина Аглоненко

КУЛИНАРНАЯ ПЛАНЕТА МЯСНЫХ И ОВОЩНЫХ СУПЧИКОВ

ВКУСНЫЙ ОБЕД

Марина Аглоненко

Кулинарная планета мясных и овощных супчиков. Вкусный обед

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70050778
ISBN 9785006092884

Аннотация

Все взрослые и дети мечтают и хотят попробовать вкусный супчик с рисом. В супчике с добавлением риса человека может заинтерисовать сочетание полезных и питательных продуктов. Суп получается густой, сытный и ароматный.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ 5
ЛЮБИМЫЕ СУПЧИКИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И РИСОМ 6
Грибной суп с фрикадельками 6
сырный супЧИК С ДОБАВЛЕНИЕМ РИСА 8
ГЛАВА ВТОРАЯ 9
ГОТОВИМ ЩИ И ОВОЩНОЙ СУП 10
легкий овощной супЧИК С КАБАЧКАМИ 10
щи с молодой капустой 11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ 12
СУП С ТОМАТОМ И ПЕТРУШКОЙ 13
томатный суп 13
суп – пюре с петрушкой 15
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ 16
СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ И СО СВЕКЛОЙ 17
холодный суп со свеклой 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Кулинарная планета мясных и овощных супчиков Вкусный обед Марина Аглоненко

© Марина Аглоненко, 2023
ISBN 978-5-0060-9288-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЛЮБИМЫЕ СУПЧИКИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И РИСОМ

Грибной суп с фрикадельками

Продукты: берем триста грамм грибов шампиньонов, четыре картофелины, один репчатый лук, один зубчик чеснока, одну столовую ложку растительного масла, триста грамм мясного фарша, сто грамм черствого пшеничного хлеба, одну столовую ложку свежего укропа, соль, перец.

Готовим суп: хлеб нужно замочить в воде на десять минут, затем его нужно отжать и добавить в фарш. Лук нужно очистить и мелко нарезать, добавить в фарш и приправить его нужно солью и перцем и тщательно нужно перемешать.

Грибы нужно вымыть и нарезать их нужно ломтиками. Обжарить их нужно в растительном масле с рубленным чесноком до золотистого цвета.

Картофель нужно очистить и нарезать кубиками. В кастрюлю нужно влить 1,6 литров воды или бульона, положить нужно картофель и варить нужно десять минут.

Небольшие фрикадельки нужно сформировать из фарша и их нужно добавить в суп вместе с грибами. Суп нужно приправить солью и перцем. Варить суп нужно на медленном

огне примерно пятнадцать минут.

Суп нужно снять с огня и добавить зелень.

сырный супЧИК С ДОБАВЛЕНИЕМ РИСА

Продукты: берем триста грамм куриного филе, двести грамм плавленного сыра, сто грамм зеленого горошка, сто грамм брокколи, четыре картофелины, одну морковь, одну репчатую луковицу, 1/3 стакана риса, одну столовую ложку растительного масла, соль, перец.

Готовим суп: двумя литрами воды заливаем куриное филе и варим его двадцать минут. Когда мясо закипит нужно его нарезать небольшими кусочками.

Картофель нужно очистить и нарезать его кубиками. Лук и морковь нужно очистить и мелко нарезать. Рис нужно промыть. Положить нужно картофель, рис, лук, морковь и мясо в бульон, варить нужно двадцать минут.

В суп нужно добавить зеленый горошек, брокколи и плавленный сыр. Суп нужно приправить солью и перцем и варить нужно еще пять минут. Готовый суп нужно разлить по тарелкам.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ГОТОВИМ ЩИ И ОВОЩНОЙ СУП

легкий овощной супЧИК С КАБАЧКАМИ

Продукты: берем сто пятьдесят грамм брокколи, три картофелины, один кабачок, одну маленькую морковь, один болгарский перец, 1/2 стакана замороженного зеленого горошка, 1/ 2 стакана риса, соль, перец, зеленый рубленный лук.

Готовим суп: морковь, картофель и кабачок нужно очистить от кожуры и нарезать его нужно небольшими кубиками. Перец нужно очистить от сердцевины и семян, также его нужно нарезать небольшими кубиками.

Рис нужно тщательно промыть пока вода не станет прозрачной. Рис, овощи, горошек нужно выложить в чашу мультиварки. Нужно влить 1,6 литров воды, приправить нужно солью и перцем.

Установить нужно программу «Тушение» на один час. Перед подачей готовый суп нужно посыпать зеленым луком.

щи с молодой капустой

Продукты: берем триста пятьдесят грамм куриного красного мяса, 0,5 вилка белокочанной молодой капусты, две картофелины, один репчатый лук, один пучок зелени петрушки, сельдерея или укропа, четыре – пять зубчиков чеснока, две столовые ложки топленого масла, соль, перец.

Готовим щи: куриное мясо нужно добавить в кастрюлю, залить 1,2 литра воды и варить нужно тридцать минут. Мясо нужно вынуть из бульона, остудить и нарезать кусочками.

Картофель нужно очистить и нарезать его нужно кубиками, опустить в кипящий бульон и варить его нужно десять минут. Лук и капусту нужно тонко нашинковать, чеснок нужно нарезать пластинками.

Все нужно потушить на разогретом масле пять – семь минут. В кастрюлю нужно вернуть нарезанное мясо, нужно добавить тушеную капусту и рубленную зелень, соль, перец и варить нужно пять – семь минут.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

СУП С ТОМАТОМ И ПЕТРУШКОЙ

томатный суп

Продукты: берем восемьсот грамм свежих помидор, сто пятьдесят грамм творожного сыра с зеленью, один болгарский перец сладкий, 1/2 луковицы, два зубчика чеснока, две столовые ложки растительного масла, соль, перец, травы.

Готовим суп: духовку нужно разогреть до двести градусов. Противень нужно застелить фольгой и нужно сформировать бортики.

Помидоры нужно вымыть и разрезать пополам. Перец нужно разрезать пополам и очистить от семян. Лук, нужно очистить и нарезать мелкими ломтиками.

Овощи и неочищенный чеснок нужно выложить на противень, нужно приправить солью, перцем и травами и нужно полить растительным маслом.

Поставить нужно в духовку и запекать нужно двадцать – тридцать минут, пока овощи не станут мягкими. Нужно снять кожицу с запеченного перца и помидоров и нужно очистить чеснок.

Овощи нужно переложить в блендер, нужно добавить

творожный сыр и нужно измельчить до однородности. При необходимости суп нужно дополнительно посолить.

суп – пюре с петрушкой

Продукты: берем один большой пучок петрушки, двести грамм шпината, сто грамм бекона, двадцать грамм сливочного масла, три картофелины, одну луковицу, два стебля сельдерея, три столовые ложки растительного масла, соль, перец, сметану.

Готовим суп: лук и картофель нужно очистить, нарезать небольшими кусочками. А сельдерей нужно нарезать поперек. В сковороде нужно разогреть растительное масло, растопить сливочное масло и нужно положить стебли петрушки и нужно обжаривать в течение десяти минут на слабом огне, помешивая.

Овощи нужно переложить в кастрюлю, влить нужно 1,5 литров горячей воды и варить нужно тридцать минут.

Добавить нужно листья петрушки и шпинат и варить нужно еще десять минут. При помощи блендера нужно пюрировать готовый суп и в суп нужно добавить приправу, соль и перец.

Бекон нужно нарезать небольшими кусочками и его нужно обжарить на сухой сковороде до хрустящей корочки.

Суп нужно разлить по тарелкам и подавать нужно с беконом и со сметаной.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

СУП С ПЕЛЬМЕНЯМИ И СО СВЕКЛОЙ

холодный суп со свеклой

Продукты: берем четыреста мл кефира, двести грамм свеклы, сто пятьдесят грамм щавеля, два огурца, одну картофелину, один пучок зеленого лука, одну столовую ложку высокопроцентного уксуса, 1/2 столовые ложки сахара, соль, отварные яйца, черный хлеб для подачи.

Готовим суп: картофель нужно порезать небольшими кусочками и отварить в небольшом количестве воды. Пока варится картофель, нужно очистить свеклу и натереть ее нужно на крупной терке.

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.