

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Свежо, вкусно,
недорого



Советы бабушки
Агафьи



Агафья Тихоновна Звонарева

Холодные супы. Свежо, вкусно, недорого

Серия «Советы бабушки Агафьи»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70726870

Холодные супы. Свежо, вкусно, недорого. / Звонарева А.Т.:

Центрполиграф; Москва; 2015

ISBN 978-5-227-05867-6

Аннотация

Сегодня бабушка Агафья научит вас готовить холодные супы. Первые блюда всегда имели большое значение в русской кухне. Ни одна кухня мира не может похвастаться таким ассортиментом. Это первые блюда, которые готовили на хлебном квасе, отваре из овощей, фруктов или ягод, кефире, а также на мясных и рыбных бульонах. Перед подачей их не разогревают, а... охлаждают. Они вкусны и питательны, низкокалорийны, богаты витаминами и минеральными веществами, приятно освежают в жару и утоляют жажду. Каждая хозяйка может добавить в понравившийся рецепт что-то от себя. Для вас, хозяйки, лучшие рецепты: русские окрошки, свекольники, ботвиньи, супы фруктовые, овощные, молочные и кисломолочные, азербайджанский дограмач и

болгарский таратор, испанский гаспачо и французский буйабес.
Приятного аппетита!

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	7
Окрошки	11
Приготовление окрошечного кваса	15
Окрошка классическая	16
Окрошка мясная	17
Окрошка овощная	18
Окрошка сборная мясная на кефире	19
Грибная окрошка на квасе	20
Окрошка с солеными грибами	21
Овощная окрошка на квасе	22
Окрошка с редисом	23
Окрошка на квасе с оливками	24
Рыбная окрошка на квасе	25
Окрошка с морскими гребешками	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Агафья Звонарева Холодные супы. Свежо, вкусно, недорого

Советы бабушки
Агафьи

Советы бабушки Агафьи



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство

Предисловие

По мнению ученых, первые супы появились еще в каменном веке, когда люди научились добывать огонь.

Супы стали готовить примерно за 100 лет до нашей эры с появлением посуды, позволяющей осуществить процесс варки пищи. Данный способ приготовления возник с появлением глиняной и каменной посуды. Первоначально варка преследовала лишь цель термической обработки продуктов. Полученный отвар при этом, по крайней мере, в первобытные времена, не использовался.

Суп исторически является блюдом оседлого человека. Кочевые народы супов не знали или же они были крайне не распространены и готовились в особых случаях.

Холодный суп всегда был вкусным и питательным. Особенно очень приятно кушать эти супы в жаркую и знойную погоду: и насытились и остудились.

Многие супы имеют свою уникальную историю возникновения. Но именно первые рецепты холодных супов приобрели популярность при короле Людовике XV. В Испании обыкновенный суп бедняков гаспачо в свое время тоже стал известен среди богатой части населения, и впоследствии этот рецепт разошелся по всему миру. Традиционный испанский суп гаспачо изначально был едой простых погонщиков мулов: не было лучше средства, чтобы в жару утолить и жажду,

и голод. Постепенно холодный суп родом из жаркой Андалусии стал невероятно популярен сначала среди жителей всей Испании, а затем и целого мира!

Таким образом, много блюд холодных супов, которые варила когда-то только бедная часть населения какой-либо страны, стал известен благодаря тому, что богатые люди тоже начали готовить эти блюда.

Иногда появлением прекрасных супов в мировой кухне мы обязаны традиционным промыслам, существующим в том или ином регионе. Когда-то прованские рыбаки, чтобы спасти остатки непроданного улова, были вынуждены варить из него суп. Казалось бы, речь идет о необходимости, а явно не о попытке создать очередной кулинарный шедевр! Однако именно так во французском Марселе появился буйабес – рыбный суп, считающийся в наши дни одним из самых изысканных блюд во всем мире. Согласно правильной рецептуре в буйабес входят основные сорта рыбы (морской скорпион, морской петух, морской черт и сан-пьер) и большое количество мелкой рыбешки самых разных видов.

Многие супы имеют свою уникальную историю возникновения. Есть супы, которые по праву могут гордиться своим благородным происхождением. Так, по легенде, знаменитый луковый суп появился благодаря Людовику XV: как-то поздно ночью французский король проголодался, однако в охотничьем домике не нашлось ничего кроме лука, масла и шампанского, которые и послужили основой этого прекрасного

блюда.

В Древней Руси тоже существовало разделение супов. В частности, щи делились на «бедные» и «богатые» по принципу содержания в них необходимых калорийных продуктов. В зажиточных домах готовились традиционные густые наваристые щи, называемые «богатыми», а вот щи, приготовленные хозяйкой только на воде, капусте и луке, называли «пустыми».

Супы всегда имели большое значение в русской кухне. Ни одна кухня мира не может похвастаться таким ассортиментом первых блюд.

Огромное количество вариантов приготовления холодных супов, разные способы обработки ингредиентов, многообразие заправок и жидких основ создают впечатление, что русская кухня неимоверно богата холодными супами.

Холодные супы всегда готовили в теплое время года. Это первые блюда, которые готовили на хлебном квасе, отваре из овощей, фруктов или ягод, кефире, а так же и на мясных и рыбных бульонах. Перед подачей их не разогревают, а охлаждают и температура подачи может быть от 6 до 12 °С. Они вкусны и питательны.

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. Основная задача холодного супа – восполнить запасы потраченной энергии и освежить в жару. Холодные супы, по своей пищевой ценности, малокалорийны, богаты витаминами и минеральными веще-

ствами. Но главное то, что эти супы всегда питательны. А в жаркое лето принесут двойную пользу – еще утолят жажду. И каждая хозяйка может в любой суп добавить что-то от себя.

Окрошки

Окрошка на квасе – одно из традиционных блюд русской кухни. Но помимо окрошки на квасе существует также и окрошка на кефире, майонезе, сметане, простокваше, соках, пиве, минеральной воде, йогуртах.

В старину окрошку заправляли даже капустным рассолом. Слово «окрошка» происходит от слова «крошить», а крошат, как известно, в нее овощи и мясные продукты. На Руси появилась окрошка в конце XVIII века и подавалась к столу как один из видов холодных супов. Особенно окрошка была популярна в начале весны и летом, когда жирная и горячая пища отходила на второй план. Холодная окрошечка на квасе! Нет ничего лучше в летнюю жару.

Во всем мире считают квас исключительно русским изобретением. На самом деле, первыми этот напиток употребляли еще в VI веке до нашей эры египетские фараоны. Древние египтяне в VI веке до нашей эры замачивали печеный хлеб, и когда заканчивался процесс брожения, то получали душистую воду под названием зифос. Продолжая свои эксперименты, египтяне превратили зифос в пиво. Оно отодвинуло квас на второй план. Подобный квасу напиток знали и в Греции. Считается, что именно греки научили нас готовить квас, хотя и произошло это спустя 16 веков после его появления, незадолго до крещения Руси. Во всем мире квас по-

степенно забылся, а в России на долгие века остался в фаворе и приобрел статус национального напитка. Квас не только пьют, но и делают на его основе холодные супы.

Окрошка – это холодный суп на квасе. Квас был любимым напитком наших предков, и сегодня не потерял своей популярности. Исстари его использовали для заправки холодных блюд из редьки, хрена и других продуктов, на нем готовили и несложные жидкие блюда типа тюри (разведенные квасом крошеные лук и хлеб или сухари), а также окрошки, ботвины, свекольники.

Первыми окрошку стали делать бурлаки на Волге. Утром крестьян кормили кашей, а вечером полбой (особый вид пшеницы). На обед, самый разгар судоходства, давали сушеную воблу и квас. Бурлаки, не имея хороших зубов, сухую воблу размачивали в квасе. Позже, для большей сытности, стали добавлять собранные по прибрежным огородам овощи – картошку (пекли), редис, огурцы, репу и т. п.

Еще в начале XIX века окрошку подавали не как первое блюдо, а как закуску. Готовили ее на квасе и кислых щах, на огуречном и капустном рассоле, кислом молоке, молочной сыворотке и пахтанье.

В Литве вместо отварного мяса принято добавлять обжаренный мясной фарш. В каждую тарелку с готовой окрошкой кладут по одной столовой ложке измельченного чеснока, смешанного с майонезом.

В Белоруссии готовят холодник на свекольном отваре с

добавлением свекольного кваса, огуречного рассола или лимонного сока.

В некоторых российских регионах, например, в Рязанской и Тульской областях окрошку именуют просто словом «квас» или «квасное».

Искусство приготовления окрошки состоит в достижении такого соотношения между вкусом жидкости и твердыми сырыми частями окрошки, чтобы ни один из компонентов не выделялся, а все они вместе образовывали бы один – окрошечный характерный вкус. Окрошка должна быть очень холодной.

Советы:

◆ В окрошку можно добавить нарезанный редис, репу, брюкву и другую зелень.

◆ Квас лучше всего брать свой, но и среди покупных встречается хороший квас – отдавайте предпочтение тому, где меньше сахара.

◆ Иногда в квас добавляют горчицу и растертый желток – попробуйте, может такой вариант вам понравится больше.

◆ Мясо или рыба в окрошку добавляется в количестве 1:1 к овощной массе.

◆ Вместо мяса в окрошку можно добавить колбасу или сосиски.

◆ Окрошку необязательно выдерживать в холодильнике, можно выложить заправку в тарелку, залить подготовлен-

ным квасом и тут же подать к столу.

Приготовление окрошечного кваса

Состав: 80 г ржаного хлеба, 2 ст. л. сахара, 3 г дрожжей, 12 стаканов воды.

Хлеб нарежьте кубиками, обжарьте в духовке до темно-коричневого цвета. Ржаные сухари залейте горячей кипяченой водой и настаивайте в течение 3–5 часов. Полученный хлебный настой процедите, добавьте сахар и предварительно разведенные в воде дрожжи (или горсть изюма) и поставьте в теплое место на 8 часов для брожения. Когда на поверхности кваса появится пена, напиток готов. Процедите его и хорошенько охладите.

Окрошка классическая

Состав: говядина —100–200 г, квас – 500 мл, редиска – 100 г, укроп, лук несколько перьев, петрушка, соль по вкусу.

Чтобы приготовить такую окрошку первым делом нужно отварить говядину. Пока мясо варится, приготовьте овощи. Редиску и огурцы помойте под проточной водой, и нарежьте их на кубики. Также помойте лук и петрушку и измельчите их. Сваренное мясо нарежьте соломкой и переложите в глубокую миску. Добавьте к нему измельченные огурцы, редиску, лук и зелень. После этого можно овощи и мясо заливать квасом. Квас желательно использовать охлажденный, выдержанный перед этим несколько часов в холодильнике. Залейте овощи холодным квасом, еще раз перемешайте окрошку и посолите ее по вкусу.

При желании можно добавить свои любимые специи, к примеру, черный перец.

Окрошка мясная

Состав: говядина – 80 г, квас хлебный – 350 г, лук зелёный – 30 г, огурцы свежие – 60 г, сметана – 5 г, яйца – 1 шт., сахар – 5 г, горчица – 2 г, соль – 3 г.

Говядину отваривают, охлаждают и нарезают мелким кубиком. Зелёный лук шинкуют. У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена, нарезают мелким кубиком. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью и сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют лук, нарезанные продукты и всё перемешивают.

Окрошка овощная

Состав: квас хлебный – 325 мл, картофель – 50 г, репа – 30 г, лук зелёный – 20 г, редис – 20 г, огурцы свежие – 65 г, сметана – 10 г, яйца – 1 шт., сахар – 5 г, соль – 3 г, горчица – 2 г.

Картофель и репу предварительно отваривают и нарезают кубиком или короткой соломкой. Зелёный лук шинкуют и часть растирают с солью до появления сока. У огурцов с грубой кожицей и большими семенами предварительно очищают от кожицы и удаляют семена, нарезают кубиком или короткой соломкой, так же нарезают обработанный редис. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью и сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют лук, нарезанные продукты и всё перемешивают.

Окрошка сборная мясная на кефире

Состав: кефир (или простокваша) – 150 г, вода – 150 г, говядина – 48 г, окорок копчёно-варёный – 20 г, лук зелёный – 30 г, огурцы свежие – 60 г, картофель – 50 г, яйца – 1 шт., сахар – 5 г, соль – 3 г, укроп – 4 г.

Варёное мясо, картофель и яйца, свежие огурцы нарезают мелким кубиком или короткой соломкой. Зелёный лук шинкуют. В кефир, смешанный с холодной кипячёной водой, добавляют соль, сахар и хранят на холоде.

При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные продукты, наливают охлаждённую смесь и посыпают нарезанным укропом.

Грибная окрошка на квасе

Состав: грибы — 200 г, огурцы — 2 шт., лук — пучок, квас — 500 мл, морковь — 1 шт., подсолнечное масло, укроп, петрушка, соль.

Грибная окрошка на квасе пользуется не меньшей популярностью, чем окрошка, приготовленная из свежих овощей. Любители собирать грибы оценят ее по достоинству. Для приготовления такой окрошки можно использовать как лесные грибы, так и шампиньоны и вешенки, которые можно купить любом супермаркете. Грибная окрошка считается очень питательным блюдом. 100 г такой окрошки имеет в среднем калорийность 200–300 калорий. Не зря, грибы называют лесным мясом.

Итак, чтобы приготовить такую окрошку в первую очередь нужно заняться грибами. Обжарьте их с луком и морковью на подсолнечном масле. Дайте грибам остыть. Огурцы помойте и натрите их на крупной терке. Огурцы перемешайте с грибами. Посолите. Залейте квасом.

Эта окрошка становится еще более вкусной через несколько часов после приготовления, так как она успевает за это время настояться. Поэтому готовую окрошку рекомендуется поставить в холодильник.

Подавайте ее с кусочками ржаного хлеба, овощными гарнирами и салатами.

Окрошка с солеными грибами

Состав: квас хлебный — 1,5 л, грибы соленые — 400 г, картофель — 250 г, морковь — 50 г, лук зеленый — 100 г, сметана — 200 г, яйцо куриное — 2 шт., огурцы — 200 г, горчица — 20 г, укроп, сахар, соль — по вкусу.

Картофель и морковь вымойте, отварите в мундире, остудите, очистите от шкурки и нарежьте маленькими кубиками. Огурцы вымойте, при необходимости очистите от кожуры (если она слишком толстая и грубая) и нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, отделите белки от желтков. Белки порежьте кубиками. Желтки разотрите с горчицей, перцем, мелко рубленным укропом и сметаной в отдельной посуде до однородной массы. Добавьте сахар и соль, но помните, что у вас в окрошке соленые грибы.

Соленые грибы промойте под холодной водой, просушите бумажным полотенцем и мелко порежьте.

Редис вымойте, просушите бумажным полотенцем, срежьте кончики и нарежьте тонкими кружочками. Зеленый лук промойте, просушите и мелко порубите.

Поместите все подготовленные ингредиенты в объемную глубокую посуду и хорошо перемешайте. Залейте окрошку охлажденным квасом, заправьте горчиочно-сметанной смесью и еще раз перемешайте.

Овощная окрошка на квасе

Состав: квас – 500 мл, редис – 100 г, огурцы – 2 шт., зеленый лук – несколько стеблей, укроп, соль по вкусу.

Калории в окрошке на квасе, приготовленной с использованием только одних овощей, особенно их количество, приятно вас обрадует. Калорийность такой окрошки составляет не более 50 ккал на 100 г продукта. Такая окрошка подойдет желающим похудеть.

Прежде приготовьте овощи. Редиску и огурцы нужно помыть, после чего нарезать на небольшие кусочки, можно резать как кубиками, так и полосками. Добавьте к ним мелко нарезанный лук и укроп. Перемешайте овощи с зеленью. Залейте все квасом, посолите, после чего перемешайте. Такую овощную окрошку лучше всего подавать в холодном виде со сметаной или сливками.

Окрошка с редисом

Состав: яйцо куриное – 3 шт., картофель – 2 шт., редис – 3 шт., лук зеленый – 1 пучок, огурцы – 2 шт., квас хлебный – 0,5 л, вода – 0,5 л, сметана – 3 ст. ложки, соль.

Отварите картошку и яйца. Порежьте лук, положите его в кастрюлю и хорошенько разотрите с солью. Ингредиенты мелко накрошите, и добавьте к луку. Залейте водой и квасом, добавьте сметану.

Окрошка на квасе с оливками

Состав: огурцы – 3 шт., лимон – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., квас — 500 мл, оливки – 70 г, петрушка, укроп, соль.

Средиземноморская кухня все больше завоевывает наши вкусы. Эта окрошка для любителей морепродуктов.

Яйцо отварите до готовности. Лимон нарежьте на кусочки. Петрушку и укроп измельчите ножом. Оливки нарежьте на колечки. Огурца помойте и нарежьте кубиками. Положите в миску, в которой будете готовить окрошку приготовленные ингредиенты: лимоны, огурцы, зелень и оливки. Перемешайте их ложкой. Далее залейте холодным квасом и дайте готовой окрошке остыть.

Рыбная окрошка на квасе

Состав: квас – 500 мл, креветки – 100 г, речная рыба – 200 г, огурцы – 2 шт., укроп, петрушка, половина лимона, соль.

Рыбная окрошка на квасе – это прекрасное блюдо для всех, кто любит рыбу. Готовить такую окрошку можно из речной и морской рыбы. На Руси такую окрошку варили из карасей, окуня и леща. Обязательно в эту окрошку нужно добавить дольки лимона или его сок. Именно он поможет раскрыть для рыбы свой вкус и сделать его еще более насыщенным.

Итак, речную рыбу отварите. В отдельной кастрюле отварите несколько креветок. Лучше всего использовать для приготовления окрошки рыбу, в которой находится мало костей. Идеальный вариант – это филе.

Приготовьте овощи. Помойте лук, петрушку и укроп. Измельчите их. Так же мелко порубите и огурцы. В миску положите отварную рыбу, креветки, овощи, лимон и зелень. Налейте квас и посолите по вкусу.

Окрошка с морскими гребешками

Состав: корень петрушки —15 г, огурцы –20 г, сельдерей –15 г, зеленый горошек —15 г, гребешки морские –20 г, имбирь –3 г, лосось слабосоленый –25 г, редис –3 г, желток яичный –1 шт., квас хлебный –150 г, горчица острая —10 г, соль.

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.