

A close-up photograph of a rustic, light-colored ceramic bowl filled with a vibrant yellow soup. The soup is garnished with a generous amount of fresh green herbs, likely thyme, and small, golden-brown roasted vegetable cubes. The background is softly blurred, showing several whole pumpkins and another bowl of the same soup, suggesting an autumnal theme. The lighting is warm and directional, highlighting the texture of the soup and the freshness of the herbs.

Романова Виктория

**Супы для осени**

Романова Виктория

**Супы для осени**

«Автор»

2025

## **Виктория Р. А.**

Супы для осени / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

Осень — время густых ароматов, согревающих блюд и неспешных вечеров. Когда за окном моросит дождь, а в доме пахнет свежим хлебом и горячим супом, мир кажется теплее. Эта книга собрала 40 лучших рецептов осенних супов — от классических борщей и рассольников до бархатных крем-супов с тыквой, грибами и корнеплодами. Здесь есть всё: густые и сытные деревенские супы с мясом и крупами; лёгкие, но питательные овощные супы, где ярко звучат сезонные продукты; нежные крем-супы, созданные для того, чтобы согреть и удивить; старые любимые рецепты и новые, вдохновлённые современной кухней. Эта книга станет вашим проводником в мир уютной гастрономии. Осень может быть разной — хмурой, ветреной, золотой, дождливой, но пусть в каждой её ноте будет место теплу тарелки супа, приготовленного с душой.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

# Романова Виктория

## Супы для осени

Классический овощной суп

**Ингредиенты (на 4 порции):**

Картофель – 3 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук репчатый – 1 шт.



Капуста белокочанная – 200 г



Помидор – 2 шт.



Болгарский перец – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Растительное масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Зелень (укроп, петрушка) – для подачи



### **Приготовление:**

Лук и морковь нарезать кубиками, слегка обжарить в кастрюле на масле.

Добавить нарезанный картофель, залить 1,5 литрами воды. Довести до кипения.

Ввести нашинкованную капусту и нарезанный перец. Варить 10 минут.

Добавить нарезанные кубиками помидоры и измельчённый чеснок. Посолить, поперчить.

Варить ещё 10–15 минут до готовности овощей.

Подавать горячим, посыпав свежей зеленью.

Лёгкий кабачковый суп

---

### **Ингредиенты:**

Кабачки – 2 шт.



Картофель – 2 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Сливочное масло – 20 г

Вода или овощной бульон – 1,2 л

Соль, перец – по вкусу

Зелень – для подачи

**Приготовление:**

Лук и морковь обжарить на сливочном масле.

Добавить нарезанный картофель и кабачки. Залить бульоном.

Варить около 20 минут до мягкости овощей.

Часть овощей можно измельчить блендером для кремовой текстуры.

Добавить чеснок, соль, перец. Прогреть ещё 2 минуты.

Подавать с зеленью.

---

Суп из цветной капусты

**Ингредиенты:**

Цветная капуста – 400 г



Картофель – 2 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Сливки 10% – 100 мл



Масло сливочное – 20 г



Соль, перец – по вкусу



Зелень – для подачи



**Приготовление:**

Разобрать капусту на соцветия.

Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить.

В кастрюле растопить масло, обжарить лук. Добавить морковь.

Влить 1,5 л воды, добавить картофель и капусту. Варить 20 минут.

Суп измельчить блендером до кремовой консистенции.

Влить сливки, посолить, поперчить. Прогреть 5 минут.

Подавать с зеленью.

Томато-суп с базиликом

---

### **Ингредиенты:**

Помидоры спелые – 5 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 2 зубчика



Оливковое масло – 2 ст. л.



Базилик свежий – 1 пучок



Соль, перец – по вкусу



**Приготовление:**

Лук и морковь нарезать и обжарить на оливковом масле.

Добавить нарезанные помидоры и измельчённый чеснок. Томить 10 минут.

Влить 1 литр горячей воды или бульона. Варить 15 минут.

Измельчить суп блендером.

Добавить соль, перец, мелко нарезанный базилик.

Подавать горячим с гренками.

Минестроне

---

**Ингредиенты:**

Картофель – 2 шт.



Морковь – 1 шт.



Лук – 1 шт.



Сельдерей – 1 стебель



Кабачок – 1 шт.



Помидоры – 3 шт.



Красная фасоль (варёная или консервированная) – 200 г



Вермишель мелкая – 50 г



Оливковое масло – 2 ст. л.



Соль, перец – по вкусу



Зелень – для подачи



**Приготовление:**

Нарезать все овощи кубиками.

В кастрюле обжарить лук, морковь и сельдерей.

Добавить картофель, кабачок и помидоры. Залить 1,5 л воды.

Варить 15 минут.

Ввести фасоль и вермишель. Варить ещё 10 минут.

Посолить, поперчить.

Подавать с зеленью.

Луковый суп

---

**Ингредиенты:**

Лук репчатый – 5 шт.



Сливочное масло – 30 г



Белое сухое вино – 100 мл (по желанию)



Овощной бульон – 1 л



Багет – 4 ломтика



Твёрдый сыр – 100 г



Соль, перец – по вкусу



**Приготовление:**

Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистости.

Добавить вино, выпарить.

Влить бульон, варить 20 минут.

Посолить, поперчить.

Ломтики багета поджарить, посыпать сыром и запечь до расплавления.

## **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.