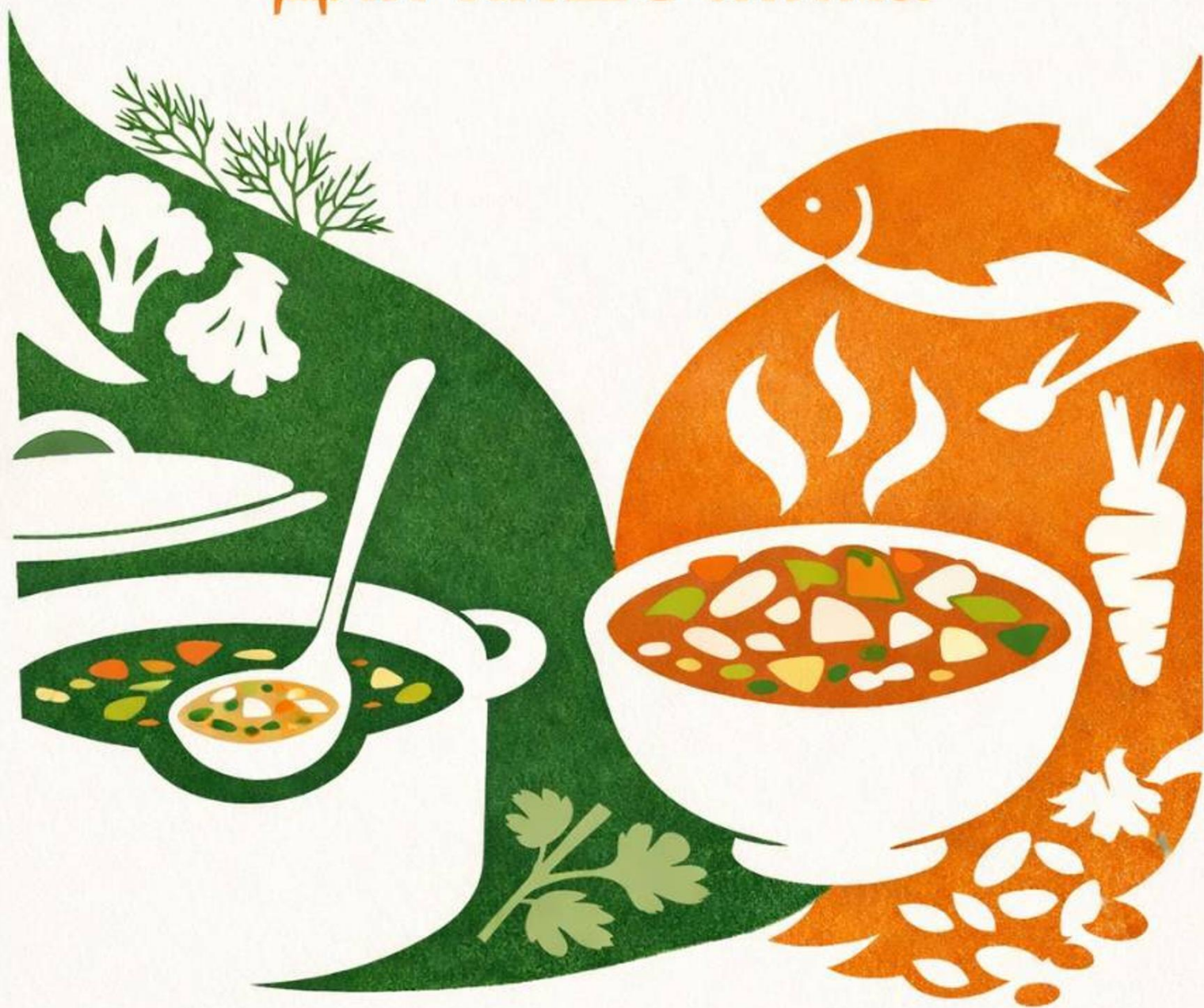


Романова Виктория

Супы и рагу

для кишечника



Полезные рецепты
для мягкого и тёплого питания

Романова Виктория

Супы и рагу для кишечника

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Супы и рагу для кишечника / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Супы и рагу для кишечника» — практичная книга тёплых, мягких блюд на каждый день, когда хочется еды без лишней нагрузки. Здесь собраны супы и рагу с нежной текстурой, приготовленные без агрессивной заправки, с понятными продуктами и спокойными вкусами: овощные, крупяные, с птицей и рыбой, а также варианты-пюре. Каждый рецепт подробно расписан: сколько воды добавить, как добиться “слизистости” и кремовости без сливок, когда солить, как тушить так, чтобы получилось мягко и не сухо. Внутри много базовых сочетаний, которые легко менять под сезон и под содержимое холодильника, и блюда, которые удобно готовить на 2–3 дня. Эта книга для тех, кто любит супы и рагу, хочет питаться регулярнее и ищет простые, тёплые рецепты с максимально щадящим подходом к приготовлению — без лишней остроты, лишнего жира и лишней суеты.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Супы и рагу для кишечника

1) Овсяный суп с кабачком и укропом (слизистый, мягкий)

На 2–3 порции

Ингредиенты:

Овсяные хлопья долгой варки – 70 г



Кабачок – 250 г



Морковь – 80 г



Картофель – 150 г (по желанию, можно убрать)



Вода или слабый овощной бульон – 1,2 л



Оливковое масло – 1 ст. л.



Укроп – 10–15 г



Соль – по вкусу



Лавровый лист – 1 шт. (по желанию)



Приготовление:

Кабачок нарежьте мелким кубиком. Морковь натрите на крупной тёрке или нарежьте очень мелко. Картофель – кубиком 1–1,5 см.

В кастрюле разогрейте масло, прогрейте морковь 2–3 минуты на слабом огне (не зажаривать).

Влейте воду/бульон, доведите до кипения. Добавьте картофель (если используете), варите 8–10 минут до полуготовности.

Добавьте кабачок, варите 5–6 минут.

Всыпьте овсяные хлопья, хорошо размешайте, чтобы не было комков. Варите 8–12 минут (по инструкции к хлопьям), помешивая.

Посолите в конце. При желании добавьте лавровый лист на последние 2 минуты, затем выньте.

Снимите с огня, вмешайте мелко нарезанный укроп, накройте крышкой и дайте постоять 5 минут.

2) Морковно-чечевичный суп-пюре (красная чечевица, без заправки)

На 3–4 порции

Ингредиенты:

Красная чечевица – 140 г



Морковь – 250 г



Тыква – 250 г (или ещё морковь/кабачок)



Лук – 60 г (можно заменить на зелёную часть порея)



Вода – 1,3 л



Оливковое масло – 1 ст. л.



Куркума – 1/2 ч. л.



Тмин молотый – 1/4 ч. л. (по желанию)



Соль – по вкусу



Лимонный сок – 1–2 ч. л. (по желанию)



Приготовление:

Чечевицу промойте до прозрачной воды.

Морковь и тыкву нарежьте кубиком 1–1,5 см. Лук нарежьте мелко.

В кастрюле прогрейте масло, добавьте лук и 2–3 ст. л. воды, тушите 3–4 минуты до мягкости (без румянца).

Добавьте морковь и тыкву, перемешайте, прогрейте 2 минуты.

Влейте воду, доведите до кипения, всыпьте чечевицу. Варите 15–18 минут до полной мягкости.

Добавьте куркуму, соль, по желанию тмин. Пробейте блендером до гладкости.

Если нужно – долейте кипятка до комфортной густоты. Перед подачей можно добавить 1–2 ч. л. лимонного сока.

3) Рисовый суп с индейкой и морковью (лёгкий, без специй)

На 3–4 порции

Ингредиенты:

Филе индейки – 300 г



Рис круглозёрный – 60 г



Морковь – 120 г



Кабачок – 200 г



Вода – 1,5 л



Лавровый лист – 1 шт. (по желанию)



Соль – по вкусу



Петрушка – 10 г



Приготовление:

Индейку нарежьте кубиками 1,5–2 см. Рис промойте до прозрачной воды.

Морковь нарежьте мелким кубиком, кабачок – кубиком.

В кипящую воду положите индейку, после закипания снимите пену. Варите 10 минут на слабом кипении.

Добавьте рис, варите 12–15 минут.

Добавьте морковь и кабачок, варите ещё 8–10 минут до мягкости овощей.

Посолите в конце. Если используете лавр – добавьте на последние 2 минуты и выньте.

Перед подачей посыпьте мелко рубленой петрушкой, дайте супу постоять под крышкой 5 минут.

4) Картофельно-цветная похлёбка на кефире (мягкая, сливочная без сливок)

На 3 порции

Ингредиенты:

Цветная капуста – 350 г



Картофель – 250 г

Вода—1л

Кефир 1–2,5% – 250 мл

Оливковое масло – 1 ст. л.

Соль – по вкусу

Укроп – 10 г

Приготовление:

Картофель нарежьте кубиком, цветную капусту разберите на мелкие соцветия.

Воду доведите до кипения, добавьте картофель, варите 10 минут.

Добавьте цветную капусту, варите ещё 8–10 минут до мягкости.

Снимите кастрюлю с огня. В отдельной миске кефир слегка подогрейте (не кипятить) или просто доведите до комнатной температуры.

Влейте 1–2 половника горячего отвара в кефир, перемешайте (темперирование), затем тонкой струйкой введите кефир в кастрюлю, постоянно помешивая.

Добавьте масло, посолите. На плиту обратно не возвращайте или прогрейте на самом минимуме 1–2 минуты, не доводя до кипения.

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.