

Наталья Смакова

**Рецепты
альпийской
кухни**



Наталья Смакова

Рецепты альпийской кухни

«Автор»

2026

Смакова Н.

Рецепты альпийской кухни / Н. Смакова — «Автор», 2026

Эта книга — практичный гид по домашней альпийской кухне. Внутри вы найдёте традиционные и повседневные блюда горных регионов Европы: сытные супы, блюда из мяса и картофеля, сыры, каши, изделия из теста и простую домашнюю выпечку. Все рецепты адаптированы под обычные магазины и кухонные условия: без редких ингредиентов и сложных техник. Блюда сопровождаются пошаговыми инструкциями, указанием времени приготовления, выхода порций и полезными советами. «Рецепты альпийской кухни» — это знакомство с кухней гор, где ценят тепло, питательность и надёжность домашней еды.

© Смакова Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И АПЕРИТИВЫ	9
ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Наталья Смакова

Рецепты альпийской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И АПЕРИТИВЫ

1. Тартины с копчёной форелью и хреновым кремом
2. Рёшти-канапе с сыром и зеленью
3. Маринованные шампиньоны с чесноком и тимьяном
4. Свёкла с козьим сыром и грецким орехом
5. Салат из квашеной капусты с яблоком и тмином
6. Паштет из куриной печени с ягодным соусом
7. Сырные шарики в травах
8. Тёплый салат из лука-порей с беконом
9. Карпаччо из говядины с руколой и пармезаном
10. Маринованный сыр в оливковом масле и травах
11. Хлебные чипсы с чесноком и розмарином
12. Груша, запечённая с голубым сыром и мёдом

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

13. Луковый суп с сырной корочкой
14. Крем-суп из белых грибов со сливками
15. Картофельный суп с пореем и беконом
16. Чечевичный суп с копчёной паприкой
17. Говяжий бульон с домашними шпецле
18. Тыквенный суп-пюре с мускатным орехом
19. Суп из квашеной капусты с копчёностями
20. Суп из шпината со сливками и яйцом
21. Уха из форели с укропом и лимоном
22. Гороховый суп с копчёной рулькой

ГЛАВА 3. КАРТОФЕЛЬ, КЛЕЦКИ И ГАРНИРЫ

23. Рёшти классические
24. Рёшти с луком и беконом
25. Картофельные кнедли
26. Картофельные ньокки с шалфейным маслом
27. Шпецле домашние
28. Кэзешпецле с карамелизированным луком
29. Полента с сыром и грибами
30. Запечённые корнеплоды с тимьяном
31. Тушёная капуста с яблоком и ягодами можжевельника
32. Стручковая фасоль с миндалём и лимоном
33. Картофельный гратен «Дофинуа»
34. Пюре из пастернака с мускатом

ГЛАВА 4. СЫР И ФОНДЮ

35. Сырное фондю классическое
36. Фондю с чесноком и травами
37. Фондю с грибами и сливками
38. Раклет с картофелем и маринованными огурцами
39. Запечённый камамбер с клюквой и орехами
40. Сырные палочки в панировке
41. Запеканка из макарон со шпинатом и сыром
42. Сырный соус к пасте по-альпийски
43. Тартифлет с картофелем, беконом и сыром
44. Сырный дип с карамелизированным луком

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

45. Эскалоп из телятины в сливочно-грибном соусе
46. Гуляш по-тирольски с паприкой
47. Жаркое из свинины с квашеной капустой
48. Курица в горчишно-медовом соусе
49. Колбаски с луком и тёмным пивом на сковороде
50. Тушёная говядина с красным вином и корнеплодами
51. Жаркое из говядины с можжевельником
52. Котлеты из индейки с шалфеем
53. Тефтели в томатно-травяном соусе
54. Кролик, тушёный с белым вином и розмарином
55. Рулька, запечённая с тмином и чесноком
56. Печёночные оладьи с луком

ГЛАВА 6. РЫБА И ДАРЫ ГОРНЫХ РЕК

57. Форель в фольге с лимоном и травами
58. Лосось в сливочно-укропном соусе
59. Рыбные котлеты из белой рыбы
60. Судак жареный с миндальными лепестками
61. Паста со шпинатом и копчёной форелью
62. Рыба в хрустящей травяной панировке
63. Рагу из рыбы с овощами в белом соусе
64. Салат из копчёной рыбы с картофелем и огурцом
65. Запеканка из рыбы с картофелем и сливками
66. Паштет из форели с лимоном

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

67. Ржаной хлеб с тмином (быстрый)
68. Сырные булочки к супу
69. Луковый пирог по-эльзасски
70. Киш с беконом и сыром
71. Пирог с грибами и сметаной
72. Брецели домашние
73. Штрудель с капустой и беконом
74. Пирожки с картофелем и жареным луком
75. Фокачча с розмарином и оливковым маслом
76. Лепёшки на сковороде с травами
77. Блинчики с ветчиной и сыром

78. Маффины с яблоком и корицей

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ

79. Яблочный штрудель классический

80. Грушевый пирог с миндалём

81. Тарт татен с яблоками

82. Кайзершмаррн (воздушный омлет с изюмом)

83. Панна-котта с ванилью и ягодами

84. Шоколадный фондан

85. Ореховый кекс с мёдом

86. Печенье с фундуком

87. Крем-карамель по-домашнему

88. Творожная запеканка с изюмом

89. Груши в пряном сиропе

90. Ягодный соус к десертам (брусника и мёд)

ГЛАВА 9. НАПИТКИ И ЗАГОТОВКИ

91. Глинтвейн классический

92. Безалкогольный глинтвейн на виноградном соке

93. Травяной чай с чабрецом и мёдом

94. Яблочный компот с корицей и гвоздикой

95. Ягодный сироп для напитков

96. Квашеная капуста с тмином

97. Маринованный красный лук к мясу

98. Быстрые малосольные огурцы

99. Домашняя зернистая горчица

100. Соус из брусники к мясу

ВСТУПЛЕНИЕ

Альпийская кухня сформировалась в условиях высокогорья, холодных зим и физически насыщенной повседневной жизни. Здесь еда всегда выполняла практическую задачу – поддерживать силы и согревать, поэтому кулинарные традиции развивались вокруг простых и доступных продуктов.

В основе альпийского стола – мясо, картофель, злаки, молочные продукты и сыры. Блюда отличаются плотностью и насыщенностью, а способы приготовления остаются понятными и проверенными: варка, тушение, запекание. Специи используются умеренно, чтобы сохранить чистоту вкуса.

Эта книга создана для тех, кто хочет готовить альпийские блюда дома, без усложнений и экзотики. Все рецепты адаптированы под привычные продукты и обычную кухонную технику. Понятные инструкции позволяют готовить уверенно и без спешки.

Рецепты подойдут для повседневного меню, холодного времени года и тех случаев, когда хочется тёплой, основательной и по-настоящему домашней еды.

Пусть эта книга станет вашим проводником в мир альпийской кухни – строгой, согревающей и глубоко традиционной.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И АПЕРИТИВЫ

1. Тартины с копчёной форелью и хреновым кремом

Тип: закуска

Выход: 8 тартинов

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- хлеб деревенский или багет – 8 ломтиков
- форель копчёная – 200 г
- сливочный сыр – 120 г
- сметана 20% – 2 ст. л.
- хрен тёртый – 1-2 ч. л.
- лимонный сок – 1 ч. л.
- укроп – 2-3 веточки
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Ломтики хлеба подсушите на сухой сковородке или в тостере до лёгкой корочки.
2. Смешайте сливочный сыр, сметану, хрен и лимонный сок, поперчите.
3. Форель нарежьте тонкими ломтиками, укроп мелко порубите.
4. Намажьте хлеб хреновым кремом, разложите форель.
5. Посыпьте укропом и подавайте сразу.

Хранение: крем и рыбу держите в холодильнике отдельно до 24 часов; готовые тартины лучше съесть сразу.

Заметка: если форель солёная, дополнительную соль не добавляйте.

2. Рёшти-канапе с сыром и зеленью

Тип: закуска

Выход: 12 канапе

Время: 30 минут

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- яйцо – 1 шт.
- мука – 1 ст. л.
- сыр твёрдый – 80 г
- зелёный лук – 2 пера
- петрушка – 2 веточки
- соль – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- растительное масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Картофель натрите на крупной тёрке, слегка отожмите.
2. Смешайте картофель с яйцом, мукой, солью и перцем.
3. Сформируйте 12 маленьких лепёшек и обжарьте на масле по 3-4 минуты с каждой стороны.
4. Сыр натрите, зелень мелко нарежьте.
5. На горячие рёшти посыпьте сыром и зеленью, дайте сыру слегка расплавиться.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогревайте на сухой сковородке 2-3 минуты.

Заметка: если картофель очень сочный, добавьте ещё 1 ч. л. муки.

3. Маринованные шампиньоны с чесноком и тимьяном

Тип: закуска

Выход: банка 0,7 л

Время: 25 минут + 2 часа на маринование

Ингредиенты:

- шампиньоны мелкие – 500 г
- вода – 250 мл
- уксус 9% – 3 ст. л.
- сахар – 1 ч. л.
- соль – 1 ч. л.
- чеснок – 3 зубчика
- тимьян – 2 веточки
- лавровый лист – 1 шт.
- перец чёрный горошком – 6-8 шт.
- растительное масло – 2 ст. л.

Шаги:

1. Грибы быстро промойте и обсушите, крупные разрежьте пополам.
2. В кастрюле доведите до кипения воду, уксус, сахар, соль, лавр и перец.
3. Добавьте грибы и варите 7 минут после закипания.
4. Снимите с огня, вмешайте масло, добавьте нарезанный чеснок и тимьян.
5. Остудите и выдержите в холодильнике минимум 2 часа.

Хранение: в закрытой банке в холодильнике до 5 суток.

Заметка: маринад должен полностью покрывать грибы.

4. Свёкла с козьим сыром и грецким орехом

Тип: салат

Выход: 4 порции

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- свёкла – 3 шт. (около 450 г)
- козий сыр мягкий – 120 г
- грецкие орехи – 50 г
- руккола или микс салата – 60 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- бальзамический уксус – 1 ст. л.
- мёд – 1 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Свёклу заверните в фольгу и запекайте при 200°C 35-45 минут до мягкости.
2. Остудите, очистите и нарежьте дольками.
3. Смешайте масло, уксус, мёд, соль и перец.
4. На тарелки выложите зелень, сверху свёклу и крошки козьего сыра.
5. Посыпьте орехами и полейте заправкой.

Хранение: свёклу можно запечь заранее и хранить в холодильнике до 3 суток; салат соберите перед подачей.

Заметка: орехи вкуснее, если подсушить их 2 минуты на сухой сковороде.

5. Салат из квашеной капусты с яблоком и тмином

Тип: салат

Выход: 4 порции

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- квашеная капуста – 300 г
- яблоко кисло-сладкое – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1/2 шт.
- тмин – 1/2 ч. л.
- растительное масло – 2 ст. л.
- сахар – 1/2 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Капусту слегка отожмите, чтобы салат не был слишком кислым.
2. Яблоко и морковь натрите на крупной тёрке, лук нарежьте тонко.
3. Смешайте капусту, яблоко, морковь и лук.
4. Добавьте тмин, масло, сахар и перец.
5. Перемешайте и выдержите 10 минут перед подачей.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: если капуста очень солёная, масло добавьте на 1 ст. л. больше.

6. Паштет из куриной печени с ягодным соусом

Тип: закуска

Выход: 1 форма 20 см

Время: 25 минут + 2 часа на охлаждение

Ингредиенты:

- куриная печень – 500 г
- лук репчатый – 1 шт.
- сливочное масло – 70 г
- сливки 20% – 60 мл
- коньяк или бренди – 1 ст. л.
- соль – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- мускатный орех – щепотка
- брусника или клюква (замороженная) – 120 г
- сахар – 1 ст. л.
- вода – 2 ст. л.

Шаги:

1. Печень очистите от плёнок, промойте и обсушите.
2. Обжарьте лук на 30 г масла до мягкости, добавьте печень и жарьте 6-7 минут до готовности.

3. Влейте бренди, выпарите 30 секунд, посолите, поперчите, добавьте мускат.

4. Пробейте печень со сливками и оставшимся маслом до гладкости.

5. Для соуса прогрейте ягоды с сахаром и водой 3-4 минуты. Паштет охладите 2 часа.

Хранение: паштет в холодильнике до 3 суток; соус отдельно до 5 суток.

Заметка: паштет удобнее резать, если накрыть его плёнкой и хорошо охладить.

7. Сырные шарики в травах

Тип: закуска

Выход: 16 шариков

Время: 15 минут

Ингредиенты:

- сливочный сыр – 200 г

- сыр твёрдый тёртый – 60 г
- чеснок – 1 зубчик
- петрушка – 3 веточки
- укроп – 3 веточки
- паприка молотая – 1 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу
- грецкие орехи рубленые – 40 г

Шаги:

1. Смешайте сливочный сыр и тёртый твёрдый сыр.
2. Добавьте тёртый чеснок и перец.
3. Сформируйте шарики размером с грецкий орех.
4. Петрушку и укроп мелко порубите, орехи слегка измельчите.
5. Обваляйте часть шариков в зелени, часть в орехах, часть в паприке.

Хранение: в холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: подавайте с хрустящими хлебцами или крекерами.

8. Тёплый салат из лука-порей с беконом

Тип: тёплая закуска

Выход: 4 порции

Время: 25 минут

Ингредиенты:

- лук-порей – 2 стебля
- бекон – 120 г
- сливочное масло – 15 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- горчица зернистая – 1 ч. л.
- яблочный уксус – 1 ст. л.
- мёд – 1/2 ч. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Порей нарежьте кольцами, тщательно промойте и обсушите.
2. Бекон нарежьте полосками и обжарьте до румяности, переложите на тарелку.
3. В той же сковороде растопите масло, добавьте порей и тушите 6-8 минут до мягкости.
4. Смешайте горчицу, уксус, мёд, щепотку соли и перец.
5. Верните бекон, полейте заправкой, прогрейте 30 секунд и подавайте.

Хранение: в холодильнике до 2 суток; разогревайте на сковороде 2-3 минуты.

Заметка: порей не жарьте сильно, вкус должен оставаться нежным.

9. Карпаччо из говядины с руколой и пармезаном

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 15 минут + 30 минут на охлаждение

Ингредиенты:

- говядина (вырезка) – 250 г
- руккола – 60 г
- пармезан – 40 г
- оливковое масло – 2 ст. л.
- лимонный сок – 1 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

- каперы – 1 ст. л.

Шаги:

1. Кусок говядины заверните в плёнку и подморозьте 30 минут для удобной нарезки.
2. Нарезьте мясо очень тонкими ломтиками и разложите на тарелках.
3. Смешайте масло с лимонным соком, посолите и поперчите.
4. Полейте карпаччо заправкой, сверху выложите руколу и каперы.
5. Снимите стружку пармезана овощечисткой и посыпьте блюдо.

Хранение: карпаччо готовьте и подавайте сразу; хранить не рекомендуется.

Заметка: используйте только свежую качественную говядину и чистые инструменты.

10. Маринованный сыр в оливковом масле и травах

Тип: закуска

Выход: банка 0,5 л

Время: 10 минут + 12 часов на настаивание

Ингредиенты:

- сыр типа фета или брынза – 250 г
- оливковое масло – 200 мл
- чеснок – 2 зубчика
- сухой орегано – 1 ч. л.
- розмарин – 1 веточка
- перец чили хлопья – 1/4 ч. л.
- цедра лимона – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Сыр нарежьте кубиками 2 см и обсушите бумажным полотенцем.
2. Чеснок нарежьте пластинками, розмарин разломайте на кусочки.
3. Сложите сыр в чистую банку, добавьте чеснок, специи и цедру.
4. Залейте маслом так, чтобы сыр был полностью покрыт.
5. Закройте и выдержите в холодильнике 12 часов.

Хранение: в холодильнике до 7 суток; масло должно покрывать сыр полностью.

Заметка: маринованное масло можно использовать для салатов и запекания.

11. Хлебные чипсы с чесноком и розмарином

Тип: закуска

Выход: 1 противень

Время: 18 минут

Ингредиенты:

- багет – 1 шт.
- оливковое масло – 3 ст. л.
- чеснок – 2 зубчика
- розмарин – 1 веточка
- соль – 1/3 ч. л.
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Нарежьте багет очень тонкими ломтиками.
3. Смешайте масло с тёртым чесноком, рубленым розмарином, солью и перцем.
4. Смажьте ломтики, разложите на противне в один слой.
5. Запекайте 12-15 минут до хруста, остудите.

Хранение: в сухой банке или контейнере до 5 суток.

Заметка: чипсы удобны как основа для намазок и паштетов.

12. Груша, запечённая с голубым сыром и мёдом

Тип: закуска

Выход: 4 порции

Время: 20 минут

Ингредиенты:

- груши – 2 шт.
- сыр с голубой плесенью – 80 г
- мёд – 2 ч. л.
- грецкие орехи – 30 г
- сливочное масло – 10 г
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Груши разрежьте пополам и удалите сердцевину.
3. Смажьте форму маслом, уложите груши срезом вверх.
4. В углубление положите сыр, сверху капните мёд и посыпьте орехами.
5. Запекайте 12-15 минут, при подаче добавьте щепотку перца.

Хранение: лучше съесть сразу; остатки можно хранить в холодильнике до 24 часов и разогреть 5 минут при 180°C.

Заметка: блюдо хорошо подходит как тёплая закуска к салату.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

13. Луковый суп с сырной корочкой

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 1 час

Ингредиенты:

- лук репчатый – 600 г
- сливочное масло – 30 г
- оливковое масло – 1 ст. л.
- мука – 1 ст. л.
- говяжий или овощной бульон – 1 л
- сухое белое вино – 120 мл
- лавровый лист – 1 шт.
- тимьян – 1 веточка
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- багет – 8 ломтиков
- сыр твёрдый – 120 г

Шаги:

1. Лук нарежьте тонкими полукольцами.
2. На смеси масел томите лук 25-30 минут на слабом огне до карамельного цвета, помешивая.
3. Всыпьте муку, прогрейте 1 минуту, влейте вино и выпарите 2 минуты.
4. Добавьте бульон, лавр и тимьян, варите 20 минут, посолите и поперчите.
5. Разлейте по жаропрочным мискам, сверху положите тосты и сыр, запеките 5-7 минут при 220°C до корочки.

Хранение: суп без тостов храните в холодильнике до 3 суток; тосты и сыр добавляйте перед подачей.

Заметка: карамелизация лука – ключ к насыщенному вкусу.

14. Крем-суп из белых грибов со сливками

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 40 минут

Ингредиенты:

- грибы (белые или смесь) – 400 г
- картофель – 250 г
- лук – 1 шт.
- сливочное масло – 25 г
- бульон овощной – 800 мл
- сливки 20% – 120 мл
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- петрушка – 2 веточки

Шаги:

1. Лук нарежьте кубиком и обжарьте на масле 3 минуты.
2. Добавьте грибы, жарьте ещё 6-7 минут до испарения влаги.

3. Положите нарезанный картофель, влейте бульон и варите 18-20 минут до мягкости.
4. Пробейте суп блендером до гладкости, влейте сливки.
5. Прогрейте 2 минуты, посолите, поперчите, подавайте с петрушкой.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; разогревайте на слабом огне, не кипятите после добавления сливок.

Заметка: часть грибов можно отложить и добавить при подаче для текстуры.

15. Картофельный суп с пореем и беконом

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- картофель – 500 г
- лук-порей – 1 стебель
- бекон – 120 г
- сливочное масло – 20 г
- бульон куриный – 900 мл
- сливки 10% – 80 мл
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Бекон нарежьте и обжарьте до румяности, переложите на салфетку.
2. В той же кастрюле растопите масло, добавьте порей и тушите 4 минуты.
3. Добавьте кубики картофеля и влейте бульон.
4. Варите 18-20 минут до мягкости картофеля, слегка разомните толкушкой.
5. Влейте сливки, посолите, поперчите, подавайте с беконом.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; разогревайте на слабом огне.

Заметка: если хочется более кремовую текстуру, пробейте суп блендером наполовину.

16. Чечевичный суп с копчёной паприкой

Тип: суп

Выход: 4-5 порций

Время: 45 минут

Ингредиенты:

- чечевица красная – 200 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- сельдерей стеблевой – 1 стебель
- чеснок – 2 зубчика
- томатная паста – 1 ст. л.
- паприка копчёная – 1 ч. л.
- бульон овощной – 1,1 л
- оливковое масло – 1 ст. л.
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Овощи нарежьте мелким кубиком, чеснок измельчите.
2. Обжарьте лук, морковь и сельдерей на масле 6 минут.
3. Добавьте томатную пасту и паприку, прогрейте 1 минуту.
4. Всыпьте чечевицу, влейте бульон и варите 20 минут до мягкости.
5. Посолите, поперчите, при желании слегка пробейте блендером.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; хорошо переносит заморозку до 2 месяцев.

Заметка: копчёная паприка придаёт вкус, похожий на лёгкую копчёность.

17. Говяжий бульон с домашними шпецле

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 50 минут

Ингредиенты:

- говяжий бульон – 1,2 л
- морковь – 1 шт.
- лук – 1/2 шт.
- петрушка – 2 веточки
- яйца – 2 шт.
- мука – 180 г
- вода – 60 мл
- соль – 1/2 ч. л.
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. В бульон добавьте нарезанные морковь и лук, варите 15 минут.

2. Для шпецле смешайте яйца, воду, муку, соль и мускат до вязкого теста.

3. Протрите тесто через дуршлаг с крупными отверстиями в кипящую подсоленную воду и варите 2 минуты, затем откиньте на дуршлаг.

4. Добавьте шпецле в бульон и прогрейте 2-3 минуты.

5. Посыпьте рубленой петрушкой и подавайте.

Хранение: бульон отдельно до 3 суток; шпецле отдельно до 2 суток, лучше добавлять при разогреве.

Заметка: шпецле удобнее делать порциями, тесто должно быть густым и тянуться.

18. Тыквенный суп-пюре с мускатным орехом

Тип: суп

Выход: 4 порции

Время: 35 минут

Ингредиенты:

- тыква очищенная – 600 г
- лук – 1 шт.
- морковь – 1 шт.
- сливочное масло – 20 г
- бульон овощной – 900 мл
- сливки 20% – 120 мл
- соль – по вкусу
- чёрный перец – по вкусу
- мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Лук и морковь нарежьте, обжарьте на масле 5 минут.

2. Добавьте кубики тыквы и прогрейте 3 минуты.

3. Влейте бульон и варите 18-20 минут до мягкости.

4. Пробейте блендером до гладкости, влейте сливки.

5. Посолите, поперчите, добавьте мускат и прогрейте 2 минуты.

Хранение: в холодильнике до 3 суток; после добавления сливок не кипятить.

Заметка: подавайте с семечками тыквы или сухариками.

19. Суп из квашеной капусты с копчёностями

Тип: суп

Выход: 5 порций

Время: 1 час 10 минут

Ингредиенты:

- квашеная капуста – 500 г

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.