

The background of the image is a top-down view of a rustic wooden table filled with several plates and bowls of food. In the upper left, there's a plate with a whole roasted chicken, mushrooms, and cherry tomatoes. To its right is a plate with a baked fish fillet, possibly salmon, garnished with herbs. Below the chicken is a bowl of soup or broth with a dumpling or meatball on top. In the center, a plate features a sunny-side-up egg, a slice of toast, and a fresh green salad. To the right of the egg is another plate with a fried fish fillet. In the bottom left, a blue bowl contains roasted potatoes. A small bowl of red sauce is in the bottom right. The overall aesthetic is warm and homely, typical of a traditional British meal.

Наталья Смакова

**Рецепты
британской
кухни**

Наталья Смакова

Рецепты британской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73365988

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты британской кухни» – практичный сборник из 100 блюд, собранных по мотивам классической британской домашней кухни и адаптированных для приготовления дома.

В книге – 9 глав: завтраки и бранчи, супы и похлёбки, рыба и морепродукты, мясо и птица, пироги, пудинги и несладкая выпечка, гарниры, овощи и закуски, соусы, подливы и заготовки, десерты и сладкая выпечка, напитки и чайные мелочи. Рецепты простые и понятные: минимум сложных техник, доступные продукты, чёткие шаги.

Каждый рецепт содержит время приготовления и выход, список ингредиентов и пошаговый способ приготовления, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Сборник подойдёт тем, кто хочет разнообразить ежедневное меню, освоить привычные британские сочетания (завтраки, пайи, соусы, десерты к чаю) и готовить быстро и уверенно.

Наталья Смакова

Рецепты британской кухни

Рецепты британской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И БРАНЧИ

1. Полный английский завтрак (домашняя версия)
2. Овсяная каша по-шотландски
3. Кеджери с копчёной рыбой и яйцом
4. Яйца Бенедикт с лососем и голландским соусом
5. Тосты с фасолью в томатном соусе
6. Bubble and squeak (картофельно-капустные оладьи)
7. Крампеты на сковороде
8. Уэльский garebit (сырный тост с горчицей)
9. Яичница с беконом и шампиньонами
10. Панкейки по-британски с лимоном и сахаром
11. Запечённые яйца со шпинатом и чеддером
12. Хашбрауны по-домашнему

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

13. Суп из порея и картофеля со сливками
14. Суп из красной чечевицы с овощами и тимьяном
15. Скотч-брот (суп с бараниной и перловкой)
16. Гороховый суп с ветчиной
17. Кален скинк (шотландский суп из копчёной рыбы)
18. Крем-суп из цветной капусты и чеддера

19. Томатный суп с базиликом и гренками
20. Куриный суп с пореем и тимьяном
21. Грибной суп с тимьяном и сливками
22. Суп-пюре из пастернака с яблоком

ГЛАВА 3. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

23. Fish and chips (домашний вариант)
24. Fish pie с картофельной шапкой
25. Запечённая треска с травяной крошкой
26. Лосось в медово-горчичной глазури
27. Пикша в сливках с пореем
28. Скумбрия, запечённая с лимоном и травами
29. Креветочный коктейль (Prawn cocktail)
30. Мидии в сидре со сливками
31. Рыбные котлеты из лосося и картофеля
32. Форель, запечённая с миндалём и лимоном

ГЛАВА 4. МЯСО И ПТИЦА

33. Сосиски с пюре и луковой подливой (bangers and mash)
34. Говядина, тушёная в эле (beef & ale stew)
35. Ланкаширский хотпот (ягнятина с картофелем)
36. Ростбиф с горчицей и травами
37. Запечённая курица Sunday roast с овощами
38. Окорок в медово-горчичной глазури (гаммон)
39. Курица тикка масала (британская домашняя версия)
40. Индейка в сливочно-грибном соусе с горчицей
41. Сосиски, тушёные в сидре с яблоком
42. Солонина с картофелем (corned beef hash)

- 43. Печень с луком и шалфеем
- 44. Бараньи отбивные с мятным соусом
- 45. Домашний хаггис (запеканка с овсянкой и печенью)
- 46. Курица с пореем и беконом в сливках (casserole)

ГЛАВА 5. ПИРОГИ, ПУДИНГИ И НЕСЛАДКАЯ

ВЫПЕЧКА

- 47. Йоркширский пудинг
- 48. Toad in the hole (сосиски в йоркширском тесте)
- 49. Пастуший пирог (Shepherd's pie) с бараниной
- 50. Cottage pie (деревенский пирог) с говядиной
- 51. Пирог со стейком и элем
- 52. Пирог с курицей и грибами
- 53. Корниш пасти классический
- 54. Sausage rolls (рулетики из слоёного теста)
- 55. Пирог с сыром и луком
- 56. Киш с пореем и беконом
- 57. Запеканка «цветная капуста с чеддером» (cauliflower cheese)
- 58. Солёный хлебный пудинг с беконом и сыром

ГЛАВА 6. ГАРНИРЫ, ОВОЩИ И ЗАКУСКИ

- 59. Салат «Плугмэн» (Ploughman's lunch)
- 60. Капустный салат с яблоком и горчичной заправкой
- 61. Картофельный салат с горчицей и зелёным луком
- 62. Картофель, запечённый к Sunday roast (roast potatoes)
- 63. Пюре из зелёного горошка (mushy peas)
- 64. Краснобочанная капуста, тушёная с яблоками

- 65. Морковь в медово-масляной глазури
- 66. Пастернак, запечённый с тимьяном
- 67. Быстрые маринованные огурчики (домашние пиклс)
- 68. Маринованный лук быстрый
- 69. Яйца по-шотландски (Scotch eggs)
- 70. Сэндвичи с огурцом и сливочным сыром (tea sandwiches)

ГЛАВА 7. СОУСЫ, ПОДЛИВЫ И ЗАГОТОВКИ

- 71. Луковая подлива (onion gravy)
- 72. Подлива из сока жаркого (пан-грейви)
- 73. Мятный соус к баранине
- 74. Соус тартар по-британски
- 75. Сливочный соус из хрена (horseradish sauce)
- 76. Яблочный чатни
- 77. Пикалилли (горчичный овощной релиш)
- 78. Апельсиновый мармелад
- 79. Сливочно-горчичный соус к рыбе
- 80. Bread sauce (соус из хлеба к птице)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ И СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 81. Sticky toffee pudding (финиковый пудинг с карамельным соусом)
- 82. Яблочный крамбл
- 83. Bread and butter pudding (хлебный пудинг с изюмом)
- 84. Сконсы классические
- 85. Бисквит «Виктория» с джемом и сливками
- 86. Eton mess (десерт со сливками, клубникой и безе)

87. Трайфл без алкоголя (слоёный десерт)
88. Шотландское песочное печенье (shortbread)
89. Лимонный кекс с пропиткой (lemon drizzle cake)
90. Мини-пирожки mince pies (с сухофруктами и специями)

91. Treacle tart (пирог с золотым сиропом)
92. Spotted dick (пудинг с изюмом) на пару
93. Кранахан (шотландский десерт с овсянкой и ягодами)
94. Ванильный заварной крем (custard)

ГЛАВА 9. НАПИТКИ И ЧАЙНЫЕ МЕЛОЧИ

95. Чай по-британски с молоком (builder's tea)
96. Горячий шоколад по-британски
97. Лимонный напиток «barley water»
98. Имбирный лимонад без брожения (в стиле ginger beer)
99. Пряный яблочный напиток (mulled apple) без алкоголя
100. Лимонный курд (крем для тостов и сконсов)

ВСТУПЛЕНИЕ

Британская кухня – это сочетание простых домашних блюд, сытных завтраков и классики пабов, где ценят понятные вкусы и щедрые порции. Здесь любят жарку на сковороде, запекание и тушение, а основу многих рецептов составляют яйца, картофель, рыба, мясо, сезонные овощи, овёс и молочные продукты.

Отдельное место занимают пироги и пудинги: от плотных мясных и овощных пайев до сладкой выпечки к чаю. Соусы и подливы, чатни и маринады помогают сделать привычные

продукты интереснее, а традиции «tea time» вдохновляют на десерты и тёплые напитки.

В этом сборнике собраны 100 рецептов британской кухни, адаптированных для приготовления дома. Вы найдёте блюда для завтрака и бранча, супы и похлёбки, рыбу и морепродукты, мясо и птицу, несладкую выпечку, гарниры, соусы, десерты и напитки – чтобы легко собирать меню на неделю и готовить без лишней сложности.

ГЛАВА 1. ЗАВТРАКИ И БРАНЧИ

12 рецептов.

1. Полный английский завтрак (домашняя версия)

Время: 30 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Сосиски свиные – 4 шт
- Бекон – 4 ломтика
- Яйца – 2 шт
- Фасоль в томатном соусе (консервированная) – 300 г
- Шампиньоны – 200 г
- Помидоры – 2 шт
- Хлеб для тостов – 4 ломтика
- Сливочное масло – 20 г
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Разогрейте сковороду с 1/2 ст. л. масла. Обжарьте со-

сиски 10-12 минут, периодически переворачивая, переложите на тарелку и держите в тепле.

2. В той же сковороде обжарьте бекон 3-4 минуты до румяности, уберите к сосискам.

3. Добавьте оставшееся масло и быстро обжарьте нарезанные пластинками шампиньоны 4-5 минут, посолите.

4. Помидоры разрежьте пополам и обжарьте срезом вниз 2-3 минуты, затем переверните и прогрейте ещё минуту.

5. Фасоль прогрейте в небольшом сотейнике 3-4 минуты до горячего состояния.

6. На отдельной сковороде растопите масло и пожарьте яйца-глазунью 2-3 минуты. Подайте всё вместе с тостами, посалив и поперчив по вкусу.

Хранение: Компоненты храните отдельно в холодильнике до 2 суток; яйца лучше готовить свежими.

Заметка: Чтобы подать всё одновременно горячим, держите готовые компоненты в духовке при 90°C.

2. Овсяная каша по-шотландски

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Овсяные хлопья (не быстрого приготовления) – 80 г
- Вода – 300 мл
- Молоко – 150 мл
- Соль – 1/4 ч. л.
- Сливочное масло – 20 г

– Мёд или коричневый сахар – 1-2 ст. л.

– Ягоды или банан – для подачи

Шаги:

1. В кастрюле доведите воду до кипения, добавьте соль и овсяные хлопья.

2. Варите 5-7 минут на слабом огне, помешивая, пока каша не станет густой.

3. Влейте молоко, прогрейте ещё 2-3 минуты до нужной консистенции.

4. Снимите с огня, добавьте сливочное масло и перемешайте.

5. Подавайте с мёдом и ягодами (или ломтиками банана).

Хранение: Готовую кашу храните в холодильнике до 24 часов; разогревайте с небольшим количеством молока или воды.

Заметка: Если хотите более кремовую кашу, увеличьте долю молока и варите на минимальном огне.

3. Кеджери с копчёной рыбой и яйцом

Время: 40 минут | **Выход:** 3-4 порции

Ингредиенты:

– Рис басмати – 250 г

– Копчёная пикша или треска – 250 г

– Яйца – 3 шт

– Лук репчатый – 1 шт

– Сливочное масло – 40 г

- Карри-порошок мягкий – 1 ч. л.
- Зелёный горошек (замороженный) – 120 г
- Петрушка – 10 г
- Лимон – 1/2 шт
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Отварите рис до готовности, откиньте на дуршлаг и распушите вилкой.
2. Яйца сварите вкрутую (9-10 минут), остудите и нарежьте четвертинками.
3. Рыбу залейте горячей водой или молоком (чтобы только покрывало) и прогрейте 5-6 минут, затем разберите на крупные хлопья, удалив кожу и кости.
4. На сковороде растопите масло, обжарьте мелко нарезанный лук 6-7 минут до мягкости, добавьте карри и прогрейте 30 секунд.
5. Добавьте рис и горошек, перемешайте и прогрейте 3-4 минуты.
6. Вмешайте рыбу, посолите, поперчите, добавьте сок лимона и рубленую петрушку. Подавайте с яйцом сверху.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревайте на сковороде с 1-2 ст. л. воды под крышкой.

Заметка: Для более яркого вкуса добавьте щепотку куркумы и немного лимонной цедры.

4. Яйца Бенедикт с лососем и голландским соусом

Время: 35 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Булочки для бургеров или английские маффины – 2 шт
- Лосось слабосолёный – 120 г
- Яйца – 4 шт
- Уксус 9% – 1 ст. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Для соуса: желтки – 2 шт
- Сливочное масло – 80 г
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Дижонская горчица – 1/2 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Для соуса растопите сливочное масло и держите тёплым. В миске взбейте желтки с лимонным соком и горчицей.
2. Поставьте миску на водяную баню (дно не касается воды) и, постоянно взбивая, тонкой струйкой введите масло до густого, блестящего соуса. Посолите и поперчите.
3. Разрежьте булочки пополам и подсушите на сухой сковороде или в тостере.
4. В кастрюле доведите воду до лёгкого кипения, добавьте уксус и 1/4 ч. л. соли.
5. Сделайте воронку ложкой и аккуратно опустите яйцо. Варите 3 минуты, выньте шумовкой. Повторите для остальных 2 яиц (по одному/двум за раз).
6. Соберите: булочка, лосось, яйцо-пашот, сверху гол-

ландский соус. Подавайте сразу.

Хранение: Блюдо готовят и подают сразу; голландский соус не храните, лучше делать свежим.

Заметка: Если соус густеет, добавьте 1-2 ч. л. тёплой воды и быстро перемешайте венчиком.

5. Тосты с фасолью в томатном соусе

Время: 10 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Фасоль в томатном соусе (консервированная) – 400 г
- Хлеб для тостов – 4 ломтика
- Сливочное масло – 20 г
- Сыр чеддер – 60 г
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Фасоль прогрейте в сотейнике 4-5 минут на среднем огне до горячего состояния.
2. Подсушите хлеб в тостере или на сухой сковороде.
3. Смажьте тосты сливочным маслом.
4. Разложите горячую фасоль поверх тостов.
5. Посыпьте тёртым чеддером и поперчите. При желании подрумяньте 1 минуту под грилем.

Хранение: Фасоль в соусе храните в холодильнике до 2 суток; тосты готовьте перед подачей.

Заметка: Для более насыщенного вкуса добавьте в фасоль 1 ч. л. вустерширского соуса.

6. Bubble and squeak (картофельно-капустные оладьи)

Время: 25 минут | Выход: 8-10 шт

Ингредиенты:

- Картофельное пюре (готовое) – 450 г
- Капуста отварная или тушёная (можно кейл) – 250 г
- Лук репчатый – 1/2 шт
- Яйцо – 1 шт
- Мука – 2 ст. л.
- Растительное масло – 2 ст. л.
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Капусту мелко нарежьте, лук измельчите и обжарьте 3-4 минуты до мягкости.
2. Смешайте пюре, капусту и лук. Добавьте яйцо и муку, посолите и поперчите.
3. Сформируйте небольшие плоские оладьи.
4. Разогрейте масло на сковороде и обжаривайте оладьи по 3-4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.
5. Подавайте тёплыми как самостоятельное блюдо или как гарнир.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревайте на сковороде 2-3 минуты с каждой стороны.

Заметка: Хорошо сочетается с яйцом-глазуньей или ломтиками запечённой ветчины.

7. Краплеты на сковороде

Время: 1 час 20 минут | **Выход:** 8-10 шт

Ингредиенты:

- Мука – 300 г
- Молоко – 250 мл
- Вода тёплая – 150 мл
- Дрожжи сухие – 5 г
- Сахар – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.
- Разрыхлитель – 1 ч. л.
- Растительное масло – для смазывания
- Сливочное масло – для подачи

Шаги:

1. Смешайте тёплую воду, дрожжи и сахар, оставьте на 10 минут до пенной шапки.
2. Добавьте молоко, соль и муку, взбейте до гладкого густого теста. Накройте и оставьте на 45 минут в тёплом месте.
3. Вмешайте разрыхлитель и дайте тесту постоять ещё 10 минут.
4. Разогрейте сковороду на среднем огне. Смажьте кольца (7-8 см) тонким слоем масла и поставьте на сковороду.
5. Разлейте тесто по кольцам слоем 1-1,5 см. Жарьте 6-8 минут: сверху должны появиться и зафиксироваться пузырьки.
6. Снимите кольца, переверните краплеты и подрумяньте

30-40 секунд. Подавайте тёплыми со сливочным маслом.

Хранение: В пакете при комнатной температуре до 1 суток, в холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 1 месяца.

Заметка: Для ровных краплетов держите огонь средним. Слишком сильный подрумянит низ до пропекания.

8. Уэльский rarebit (сырный тост с горчицей)

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Хлеб (толстые ломтики) – 4 шт
- Сыр чеддер – 180 г
- Сливочное масло – 20 г
- Мука – 1 ст. л.
- Молоко или тёмное пиво – 120 мл
- Дижонская горчица – 1 ч. л.
- Вустерширский соус – 1 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите хлеб в тостере или на сухой сковороде до лёгкой корочки.
2. В сотейнике растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 30 секунд.
3. Постепенно влейте молоко (или пиво), размешивая, доведите до загустения.
4. Добавьте тёртый чеддер, горчицу и вустерширский со-

ус. Размешайте до гладкого соуса, поперчите.

5. Намажьте сырный соус на тосты и подрумяньте 2-3 минуты под грилем в духовке.

Хранение: Сырный соус храните в холодильнике до 2 суток; тосты собирайте перед подачей.

Заметка: Если соус кажется слишком густым, добавьте 1-2 ст. л. молока и прогрейте.

9. Яичница с беконом и шампиньонами

Время: 15 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Яйца – 4 шт
- Бекон – 6 ломтиков
- Шампиньоны – 200 г
- Сливочное масло – 15 г
- Соль, чёрный перец – по вкусу
- Зелёный лук – 10 г

Шаги:

1. На сухой сковороде обжарьте бекон 3-4 минуты до румяности, переложите на тарелку.

2. Добавьте сливочное масло и обжарьте нарезанные шампиньоны 4-5 минут до испарения влаги.

3. Сдвиньте грибы к краю сковороды и разбейте яйца в центр.

4. Готовьте 2-3 минуты до желаемой степени прожарки, посолите и поперчите.

5. Подавайте с беконом, посыпав рубленым зелёным луком.

Хранение: Блюдо лучше съесть сразу; остатки храните в холодильнике до 24 часов и разогревайте аккуратно.

Заметка: Для более нежной глазуньи накройте сковороду крышкой на последнюю минуту.

10. Панкейки по-британски с лимоном и сахаром

Время: 25 минут | Выход: 10-12 шт

Ингредиенты:

- Мука – 200 г
- Молоко – 450 мл
- Яйца – 2 шт
- Сливочное масло (растопить) – 30 г
- Соль – 1/4 ч. л.
- Лимон – 1 шт
- Сахар – 2-3 ст. л.

Шаги:

1. Смешайте муку и соль. Влейте молоко, добавьте яйца и растопленное масло, взбейте до гладкого теста.

2. Оставьте тесто на 10 минут, чтобы оно стало более однородным.

3. Разогрейте сковороду, смажьте каплей масла. Налейте тонкий слой теста и распределите по сковороде.

4. Жарьте 50-60 секунд, переверните и жарьте ещё 20-30 секунд.

5. Подавайте, поливая лимонным соком и посыпая сахаром.

Хранение: Готовые панкейки храните в холодильнике до 2 суток, переложив пергаментом; можно заморозить до 1 месяца.

Заметка: Тесто удобнее лить половником: так панкейки получаются одинаковой толщины.

11. Запечённые яйца со шпинатом и чеддером

Время: 20 минут | Выход: 2 порции

Ингредиенты:

- Шпинат (свежий или замороженный) – 200 г
- Сливки 10-20% – 120 мл
- Яйца – 4 шт
- Сыр чеддер – 80 г
- Сливочное масло – 10 г
- Соль, чёрный перец – по вкусу
- Мускатный орех – щепотка

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте 2 небольшие формы сливочным маслом.
2. Если шпинат замороженный, разморозьте и хорошо отожмите. Свежий быстро припустите на сковороде 1-2 минуты.
3. Разложите шпинат по формам, влейте сливки, посолите, поперчите и добавьте мускатный орех.

4. Аккуратно разбейте по 2 яйца в каждую форму.

5. Посыпьте тёртым чеддером и запекайте 10-12 минут, пока белок схватится.

Хранение: Лучше съесть сразу; хранить и разогревать запечённые яйца не рекомендуется.

Заметка: Если любите более жидкий желток, начинайте проверку уже на 9-й минуте.

12. Хашбрауны по-домашнему

Время: 30 минут | Выход: 8 шт

Ингредиенты:

- Картофель – 700 г
- Лук репчатый – 1/2 шт
- Яйцо – 1 шт
- Мука – 1 ст. л.
- Соль – 1 ч. л.
- Чёрный перец – по вкусу
- Растительное масло – 3 ст. л.

Шаги:

1. Натрите картофель на крупной тёрке и хорошо отожмите от лишнего сока.

2. Натрите лук, смешайте с картофелем, добавьте яйцо и муку, посолите и поперчите.

3. Сформируйте плоские хашбрауны толщиной около 1 см.

4. Разогрейте масло на сковороде и жарьте по 4-5 минут с каждой стороны до румяной корочки.

5. Переложите на бумажное полотенце и подавайте горячими.

Хранение: В холодильнике до 2 суток; разогревайте в духовке при 190°C 8-10 минут.

Заметка: Для более хрустящей корочки обжаривайте на среднем огне и не переворачивайте слишком рано.

ГЛАВА 2. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

10 рецептов.

13. Суп из порея и картофеля со сливками

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Лук-порея – 3 стебля (только светлая часть)
- Картофель – 500 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Сливочное масло – 30 г
- Куриный или овощной бульон – 900 мл
- Сливки 10-20% – 120 мл
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Порей хорошо промойте и нарежьте полукольцами. Лук мелко нарежьте.

2. В кастрюле растопите масло и припустите лук и порей 8-10 минут до мягкости без сильного подрумянивания.

3. Добавьте нарезанный кубиками картофель и влейте бульон.

4. Доведите до кипения и варите 18-20 минут до мягкости картофеля.

5. Пробейте суп блендером до однородности, влейте сливки, посолите и поперчите, прогрейте 2 минуты.

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

Заметка: Для более густого супа уменьшите бульон на 100-150 мл.

14. Суп из красной чечевицы с овощами и тимьяном

Время: 35 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Красная чечевица – 220 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Стебель сельдерея – 1 шт
- Томатная паста – 1 ст. л.
- Бульон (овощной/куриный) – 1 л
- Тимьян – 1/2 ч. л.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Соль, чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей. В кастрюле разогрейте масло и обжарьте овощи 6-7 минут до мягкости.

2. Добавьте томатную пасту и тимьян, прогрейте 30 секунд.

3. Всыпьте промытую чечевицу и влейте бульон.

4. Доведите до кипения и варите 15-18 минут, пока чечевица полностью не разварится.

5. Посолите, поперчите. При желании пробейте блендером частично, чтобы суп стал более кремовым.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Подавайте с ложкой натурального йогурта или ломтиком поджаренного хлеба.

15. Скотч-брот (суп с бараниной и перловкой)

Время: 2 часа 10 минут | Выход: 5-6 порций

Ингредиенты:

- Баранина на кости – 600 г
- Перловка – 120 г
- Морковь – 2 шт
- Репа или брюква – 250 г
- Лук-порей – 1 стебель
- Лук репчатый – 1 шт
- Петрушка – 15 г
- Лавровый лист – 1 шт
- Соль, чёрный перец – по вкусу
- Вода – 2 л

Шаги:

1. Перловку промойте и замочите на 30 минут в холодной воде.

2. Баранину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену. Добавьте лавровый лист и варите 1 час на слабом огне.
 3. Достаньте мясо, отделите от костей и нарежьте кусочками. Бульон процедите.
 4. В процеженный бульон добавьте перловку и варите 30 минут.
 5. Добавьте нарезанные кубиками морковь, репу/брюкву, лук и порей. Варите ещё 20-25 минут до мягкости овощей.
 6. Верните мясо в суп, посолите, поперчите, добавьте рубленую петрушку и прогрейте 2 минуты.
- Хранение:** В холодильнике до 3 суток; суп густеет, при разогреве добавьте немного воды.
- Заметка:** Часть жира можно снять после охлаждения – суп станет легче.

16. Гороховый суп с ветчиной

Время: 2 часа 20 минут | **Выход:** 6 порций

Ингредиенты:

- Горох колотый – 300 г
- Ветчинная рулька или копчёная голень – 700 г
- Лук репчатый – 1 шт
- Морковь – 1 шт
- Стебель сельдерея – 1 шт
- Лавровый лист – 1 шт
- Чёрный перец горошком – 6-8 шт
- Соль – по вкусу

– Вода – 2,2 л

Шаги:

1. Горох промойте и замочите на 1 час (можно без замачивания, но время варки увеличится).

2. Ветчину залейте водой, доведите до кипения, снимите пену, добавьте лавровый лист и перец. Варите 1 час 20 минут.

3. Достаньте мясо, бульон процедите. Горох добавьте в бульон и варите 40 минут до мягкости.

4. Лук, морковь и сельдерей нарежьте мелко и добавьте в суп, варите ещё 15 минут.

5. Мясо отделите от кости, нарежьте, верните в суп. Посолите по вкусу и прогрейте 5 минут.

Хранение: В холодильнике до 3 суток; можно заморозить до 2 месяцев.

Заметка: Для более гладкой текстуры пробейте часть супа блендером и верните обратно.

17. Кален скинк (шотландский суп из копчёной рыбы)

Время: 40 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Копчёная пикша или треска – 350 г

– Картофель – 450 г

– Лук репчатый – 1 шт

– Молоко – 800 мл

- Сливочное масло – 25 г
- Лавровый лист – 1 шт
- Петрушка – 10 г
- Чёрный перец – по вкусу
- Соль – по вкусу

Шаги:

1. Рыбу залейте молоком, добавьте лавровый лист и доведите почти до кипения, затем снимите с огня и оставьте на 5 минут.
2. Рыбу достаньте, молоко процедите и сохраните. Рыбу разберите на хлопья.
3. В кастрюле растопите масло и обжарьте мелко нарезанный лук 6-7 минут до мягкости.
4. Добавьте нарезанный кубиками картофель и влейте процеженное молоко. Варите 15-18 минут до мягкости картофеля.

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.