

Энн Шезби

БОЛЬШАЯ КНИГА СУПОВ



Энн Шезби

БОЛЬШАЯ КНИГА СУПОВ



МОСКВА
ОЛМА Медиа Групп
2013



Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Овощи • Бобовые • Мясо и птица • Рыба • Морепродукты • Паста и лапша • Травы и пряности • Другие добавки • Оборудование и технологии • Приготовление бульонов • Загущение супов • Гарниры	
ХОЛОДНЫЕ СУПЫ	33
ОВОЩНЫЕ СУПЫ	59
СУПЫ С БОБОВЫМИ	117
СУП-ЛАПША, СУПЫ С ПАСТОЙ	137
СУПЫ С ПТИЦЕЙ	153
СУПЫ С МЯСОМ	171
СУПЫ С РЫБОЙ	197
СУПЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ	221
СПИСОК РЕЦЕПТОВ	238



ВВЕДЕНИЕ

Супы необыкновенно разнообразны и их можно готовить из самых различных продуктов. Вы просто берете несколько свежих, сырых и иногда готовых ингредиентов, кладете их в кастрюлю с хорошим бульоном, даете смеси немного покипеть, и у вас готов вкусный, ароматный домашний суп, приготовление которого отняло совсем немного времени.

Большинство супов готовятся быстро и просто и представляют собой несколько основных ингредиентов, к которым добавлены ароматизаторы — травы или специи, в то время как другие — возможно, идеальные для особых случаев — могут потребовать немного больше усилий.

Некоторые супы могут служить отличным первым блюдом, подающимся в самом начале трапезы, другие же, более питательные, могут служить единственным самодостаточным блюдом, особенно если к ним подать свежий хрустящий хлеб. Есть легкие и освежающие супы, которые подают охлажденными, — они идеальны для летнего обеда, другие же супы — кремообразные и богатые на вкус, они подойдут для трапезы, которую вы делите с семьей или друзьями. Какой бы вид супа вы ни

выбрали, всегда лучше сварить свежий и ароматный суп на собственной кухне.

Основа большинства супов — хороший ароматный бульон, лучше всего — домашнего приготовления. Бульонные кубики или бульон в порошке, конечно, экономят время, но приготовленному с их помощью бульону трудно сравниться с домашним, тем более, что сварить его совсем несложно.

Итак, у вас есть хороший основной бульон — он может быть овощным, рыбным, мясным или куриным. Это — базис для приготовления огромного количества разных супов. Помните только, что сваренный вами бульон будет хорошим лишь в том случае, если для его приготовления вы использовали хорошие, качественные ингредиенты. Отличный на вкус бульон не получится из залежавшихся, вялых, потерявших свою свежесть овощей. Если у вас совсем мало времени, вы можете воспользоваться одним из замороженных свежих бульонов — их можно найти в продаже в некоторых супермаркетах.

Для того, чтобы сварить суп, требуется минимум специальных поварских приспособлений. Как правило, достаточно кухонного комбайна или стационарного блендера — это устройство сэкономит ваше время и силы, когда вы захотите приготовить суп-пюре. В качестве альтернативы можно использовать специальную толкушку или ручной блендер. Скорее всего, у вас на кухне найдется и идеальная для варки супа кастрюля — из высококачественной стали, с тяжелым дном, а также острый нож, разделочная доска и овощечистка.

Добавление в последний момент перед подачей красивого гарнира, например, щепотки рубленой зелени, тонкой овощной соломки (жюльена) или красивого завитка взбитых сливок делает даже самый простой суп изысканным. Супы можно подавать как есть или выложить сверху несколько хрустящих крутонов или поджаренный тост.

Супы присутствуют во всех мировых кухнях — это гамбо, потаж, консоме, чаудер или просто бульон. Некоторые экзотические ингредиенты, входящие в их состав и бывшие еще сравнительно недавно недоступными, сейчас вы можете без труда найти в специальных магазинах и во многих супермаркетах. Поэтому любой из самых необычных супов вы вполне можете сварить дома, на вашей кухне.

Летом выберите один из освежающих холодных супов, таких как французский вишисуаз, испанский гаспачо с сальсой из авокадо или суп из огурца и



Суп «Том Ям Кунг» с тофу — знаменитое традиционное блюдо тайской кухни

креветок. Оцените по достоинству и такие овощные супы, как ирландский картофельный, из спаржи и горошка с пармезаном или бархатистый на вкус тыквенный суп. Густые супы с овощами, бобовыми, пастой и лапшой идеально подходят для того, чтобы согреть вас зимой. Греческий авголемоно, малазийская лакса или тайский том ям — когда вам захочется чего-то экзотического.

Супы, сваренные из курицы, мяса, рыбы или морепродуктов, очень питательны, поэтому добрая порция такого супа может составить целую трапезу, особенно когда теплый или холодный суп подается

с ломтиками или толстыми кусками свежего хрустящего хлеба или с рогаликами. Выбор здесь очень велик — от традиционного домашнего ирландского супа или французского буйабеса до более необычных и экзотических супов — ямайского супа из риса и фасоли с соленой треской, например.

Каждый из рецептов в этой книге содержит понятные пошаговые инструкции по приготовлению и отличные цветные фотографии, показывающие конечный результат — готовый суп. Прекрасная коллекция лучших супов со всего мира в вашем распоряжении — готовьте и пробуйте!



К ирландскому деревенскому супу традиционно подают хлеб, испеченный с добавлением соды

ОВОЩИ

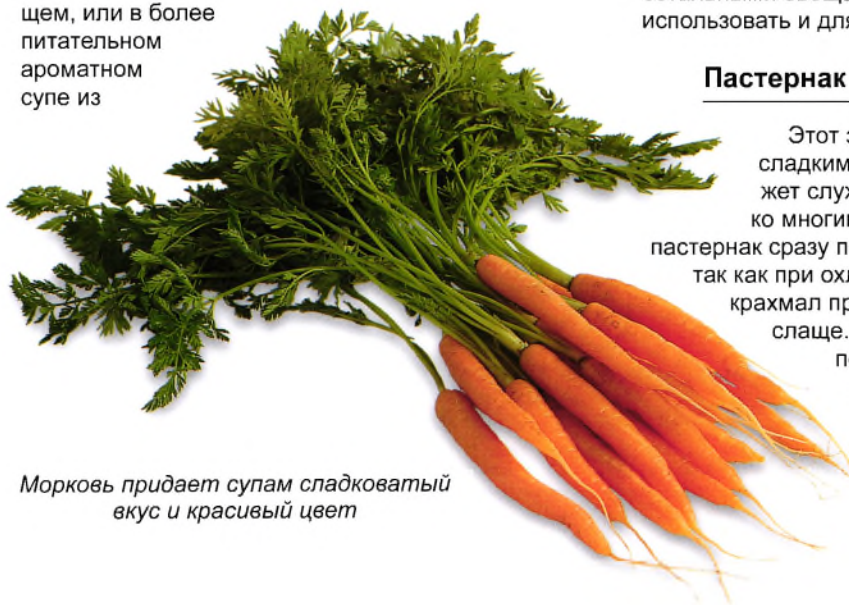
Использование овощей открывает перед кулинаром невероятное разнообразие возможностей, в том числе и приготовление вкуснейших и ароматных супов. В наши дни уже не сложно найти любые овощи, выращенные без всяких пестицидов, например, в магазинах органических продуктов. Овощи — основная составляющая любой здоровой диеты, они содержат бесчисленное множество полезных веществ. Конечно, самые полезные овощи — только что собранные.

Морковь

Лучшая морковь продается не только в холодные зимние месяцы. С наступлением лета в продаже появляется узкая, сладкая морковь нового урожая, часто ее продают вместе с зеленой ботвой. Выбирайте твердую, гладкую морковь — чем она мельче, тем слаще на вкус. Чистите морковь непосредственно перед готовкой — так она сохранит максимум витаминов. Морковь великолепна в супе с апельсинами, а также выступает в качестве важного компонента многих других супов и домашнего бульона. Сырая морковь, нарезанная тончайшей соломкой, будет необычным и красивым дополнением к супу.

Свекла

Свекла — основной ингредиент классического русского борща. Она также хорошо сочетается с другими ароматными и вкусными компонентами супов, например, в свекольном супе с маскарпоне, легком и освежающем, или в более питательном ароматном супе из



Морковь придает супам сладковатый вкус и красивый цвет



Корень сельдерея имеет неровную поверхность и кожуру коричневатого цвета

свеклы и овощей с пряной ягнятиной.

Если вы готовите свеклу целиком, хорошо промойте ее, но делайте это осторожно, чтобы не повредить кожуру, иначе свекла потеряет цвет и многие полезные вещества. Обрезайте ботву, оставляя около 2,5 см. Мелкая свекла слаще и нежнее, чем крупная.

Сельдерей корневой

По правде, сельдерей относится к корнеплодам. У него приятный легкий аромат, похожий на запах зелени сельдерея. Но будучи отваренным, он ближе по вкусу к картофелю. Он используется, например, в супе из сельдерея с капустой, беконом и травами.

Брюква

У брюквы бледно-оранжевая мякоть с тонким сладким ароматом. Очистите ее от кожицы и используйте подобно другим корнеплодам. В супах варят нарезанную ломтиками брюкву, вместе с остальными овощами, до мягкости. Брюкву можно использовать и для приготовления супов-пюре.

Пастернак

Этот зимний корнеплод обладает сладким, сливочным ароматом и может служить приятным дополнением ко многим супам. Лучше всего покупать пастернак сразу после первых заморозков в году, так как при охлаждении содержащийся в нем крахмал превращается в сахар, делая его слаще. Хорошо промойте его со щеткой перед приготовлением. Очищайте от кожицы только в том случае, если она грубая. Старайтесь не покупать крупный пастернак, он может быть жестким и деревянистым.

Репа

У репы множество целебных свойств, особенно полезны мелкие корнеплоды вместе с ботвой. Хрустящая, цвета слоновой кости мякоть репы, окруженная белой, зеленоватой или с розовым оттенком кожицей, обладает приятным, слегка острым ароматом, интенсивность которого зависит от размера корнеплода и от времени его сбора. Репа добавляет чудесный запах и придает приятную консистенцию супам на основе овощного бульона, например, супу из корнеплодов.

Топинамбур

Эти маленькие покрытые бугорками клубни обладают приятным ореховым запахом. Чистить их довольно утомительно, поэтому просто хорошо их промойте. Храните топинамбур в холодильнике не более недели. Используйте так же, как картофель — из него получаются отличные кремобразные супы.

Картофель

Существуют тысячи сортов картофеля, подходящих для любых кулинарных техник. Некоторые сорта идеально подходят для приготовления супов (включая оранжевый сладкий картофель, отличающийся особо приятным ароматом). Картофель, растертый в пюре, может служить отличным загустителем для некоторых супов. Перед приготовлением срежьте позеленевшие части клубней. Витамины и минералы сконцентрированы в кожуре картофеля и в тонком слое под ней, поэтому лучше всего готовить неочищенный картофель.

Покупаем и храним корнеплоды

Выбирайте яркие, гладкие, твердые и неповрежденные клубни и корнеплоды. Если возможно, приобретайте органические овощи, выращенные без «химии», в небольших количествах, чтобы успеть использовать их максимально свежими. Храните корнеплоды с прохладным темном месте.

Брокколи

Этот полезнейший овощ достоин того, чтобы стать постоянной основой

здорового питания. В продаже доступны два вида брокколи: фиолетовая, отличающаяся крепкими удлиненными листьями и нежной на вкус головкой, и зеленая (калабрийская), более плотная, с тонким стеблем. Выбирайте брокколи с яркими и плотными соцветиями. Желтизна соцветий, мягкость и деревянистость стебля, острый запах — свидетельство перезрелости. Брокколи придает супам не только аромат и текстуру, но и чудесный цвет. Отварная и измельченная в пюре брокколи делает суп нежно-зеленым. Этот овощ может использоваться во многих вариациях и хорошо сочетается с другими ингредиентами супов.

Цветная капуста

Компактные кремовые соцветия этой капусты прячутся в больших ярко-зеленых листьях. Бывает также цветная капуста с красноватыми и зелеными соцветиями. Сырая и вареная цветная капуста имеет мягкий аромат, она отлично сочетается с другими ингредиентами таких вкуснейших супов, как суп-крем из цветной капусты.

Капуста

Существует много разных видов капусты, одна из лучших для приготовления супов — савойская, с ее крепкими морщинистыми листьями с сильным ароматом. Белокочанная и краснокочанная капуста также хороши в супах, так как сохраняют свою структуру.

Шпинат

Эти темно-зеленые листья — непревзойденный источник антиоксидантов, помогающих бороться с раком. В нем в четыре раза больше бета-каротина, чем в брокколи. Он также богат клетчаткой, которая помогает снизить уровень холестерина и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Шпинат содержит железо, но не в таких больших количествах, как было принято считать ранее. Он также богат щавелевой кислотой, помогающей усваивать железо и кальций, витаминами С и В₆, кальцием, калием, цинком. Измельченные шпинат и другие листовые овощи — идеальная

Цветную капусту можно использовать как в сыром виде, так и предварительно приготовленную



добавка в супы, которые благодаря им становятся ароматными и полезными, приобретают глубокий зеленый цвет, который очень выигрышно смотрится, если перед подачей украсить суп взбитыми сливками.

Тыква

Традиционный для Америки овощ, без тыквы не обходится ни одна трапеза в День Благодарения. Мелкие тыквы более сладкие, их мякоть менее волокнистая, чем у крупных. Тыкву можно использовать в таких густых супах, как суп из запеченных корнеплодов или суп с печеным чесноком и томатной сальсой.

Кабачки и цукини

Наиболее распространенные из родичей тыквы, кабачки, и их темно-зеленая разновидность — цукини, самые ароматные и вкусные, когда они мелкие и молодые. Обычные кабачки, так же как и мини-кабачки, могут быть использованы как отдельно, так и в сочетании с другими ингредиентами, например, с мятой и йогуртом, для приготовления деликатесных супов.

Огурцы

Китайцы говорят, что еда должна доставлять удовольствие и своей текстурой, и своим запахом: у огурцов уникальная хрустящая текстура и чудесный свежий запах. Огурцы идеальны для приготовления холодных супов, таких как суп из огурца и лосося с сальсой или огуречный суп с креветками.

Кукуруза

Существует несколько видов кукурузы. Та, которую мы едим в початках, — это сладкая кукуруза. Мини-кукуруза консервируется целыми початками и едят ее целиком. Сладкая и мини-кукуруза, так же как консервированные и замороженные кукурузные зерна, используются во многих интересных супах.



Фенхель

Овощной (флорентийский) фенхель — близкий родственник травы и специи с тем же названием. Короткие, толстые «луковицы» этого растения похожи по своей текстуре на сельдерей, сверху у них съедобные перистые веточки. У фенхеля мягкий анисовый аромат, который лучше всего ощущается, когда его едят сырым. Варка смягчает аромат и придает деликатесную сладость. Фенхель составляет прекрасную партию рыбе в бурриде.

Помидоры

Выбор помидоров очень велик — разных размеров, цветов и форм. Яйцевидные и сливовидные по форме томаты прекрасно подходят для разных способов приготовления, включая супы, так как обладают богатым ароматом и высокой пропорцией соотношения мякоти и жидкости с семенами — но их нужно использовать только полностью зрелыми. Часто покупные томаты бледные и безвкусные, так как их собрали слишком рано. Помидоры черри и громадные помидоры «биф» (бычье сердце) отличаются богатым ароматом и также хороши в супах. Вяленые томаты добавляют супам яркую вкусовую ноту. В некоторых странах сейчас продаются генетически модифицированные помидоры: внимательно читайте этикетку! Если помидоры варились в супе вместе с кожей, его нужно пюрировать. Для варки в супе лучше использовать очищенную от кожицы и освобожденную от семян мякоть помидоров.

Покупаем и храним помидоры

При покупке выбирайте помидоры насыщенного красного цвета, с твердой, слегка податливой мякотью. Лучше всего выбирать грунтовые томаты, которые выращены в вашем регионе, поэтому фермерский рынок — идеальное место для покупки овощей, также вы их можете выращивать сами. Чтобы сделать твердые помидоры более ароматными, дайте им дозреть при комнатной температуре.

Лучше не держать помидоры в холодильнике, так как в них прекращается процесс созревания это плохо отражается на их вкусе и текстуре.

Приготовление супов — хороший способ управиться с большим осенним урожаем кабачков

Сладкий перец

Несмотря на название, сладкий перец не имеет ничего общего с перцем, который используется в качестве пряности, хотя они, конечно, и принадлежат к одному ботаническому семейству. Цвет сладкого перца может рассказать о его запахе. Зеленый перец наименее зрелый и обладает свежим «сырым» запахом. Красный перец — это полностью созревший зеленый, и он гораздо слаще. Желтый или



Сладкий перец придает супам удивительно красивые оттенки — красный, зеленый, желтый и оранжевый

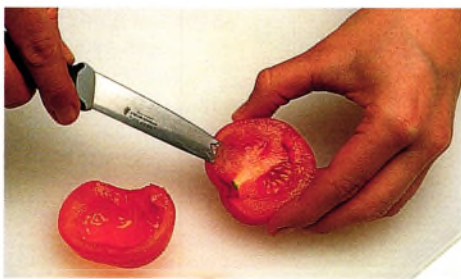
Освобождаем помидоры от кожицы и семян

Семена помидоров могут придать супу горьковатый привкус. Для большинства супов предпочтительнее использовать помидоры без семян и кожицы.



1 Опустите помидор в кипящую воду на 30 секунд — верхушку лучше крестообразно надрезать, чтобы упростить процесс очистки.

2 Достать помидор из воды шумовкой, промыть холодной водой, чтобы немного остудить, затем снять кожицу.



3 Разрезать помидор пополам, извлечь семена с помощью чайной ложки, удалить жесткую часть. Измельчить или нарезать мякоть согласно рецепту.

оранжевый перец на вкус более-менее похож на красный, только не столь сладкий. Сладкий перец добавляет чудесный аромат и цвет супам.

Перец чили

Происходящий родом из Америки, этот представитель семейства перцев активно используется во многих национальных кухнях, например, в мексиканской, индийской, тайской, африканской. Существует более 200 разновидностей перца чили, и он придает супам яркую остроту.

Авокадо

Более фрукт, чем овощ, авокадо известно под разными названиями — масляная груша или аллигаторова груша. Существует четыре разновидности авокадо: мелкое и шероховатое фиолетово-черное, грушевидное с гладкой зеленой кожицей, черное с золотисто-желтой мякотью, зеленое с мякотью от светло-зеленого до светло-желтого цвета.



Пюре из мякоти авокадо придает супу кремовую текстуру



*Баклажаны великолепны
в супах минестроне*

Баклажаны

Баклажаны с темно-фиолетовой кожей — самые распространенные. В Америке часто встречаются короткоплодные, яйцевидной формы баклажаны. В азиатских кухнях используется бледно-фиолетовый китайский и круглый белый тайский баклажаны. Прекрасный суп из баклажанов с греческой и моцареллой непременно впечатлит ваших гостей.

Стебли сельдерея

Стеблевой сельдерей имеет острый, несладкий аромат и прекрасно подходит для супов и бульонов. Ярко выраженный терпкий запах и хрустящая структура сельдерея отлично контрастируют с другими ингредиентами. В супермаркетах вы можете найти зеленые и белые стебли сельдерея (выращенные в открытом грунте стебли зеленые, выращивание в помещении без доступа света делает их очень светлыми, почти белыми). Выберите сельдерей со свежими на вид листочками и избегайте такого, где не хватает внешних стеблей.

Лук

В том или ином виде лук используется в любой кухне мира. Обладая ярко выраженным запахом, лук может быть очень разным на вкус: от сладкого и сочного красного или сильного и острого белого до легкого и свежего зеленого лука. Жемчужный лук и лук-шалот — «малыши»

*Зеленый лук, шалот
и репчатый лук улучшают
и усиливают вкус супов*



в этом обширном семействе. Лук-шалот и лук-порей могут использоваться вместо репчатого во многих рецептах, в то время как зеленый лук обычно выступает в качестве ароматного дополнения.

Покупаем и храним репчатый лук

При покупке выбирайте луковицы с сухой и тонкой шелухой, тяжелые на вес для своего размера. Лук можно хранить до 2 месяцев в прохладном темном месте.

Чеснок

Чеснок — это ингредиент, в котором нуждается любой, кто берется за готовку, его зубчики используются в самых разных блюдах. Тонкая шелуха чеснока может быть белой, розовой или фиолетовой — на вкусе это никак не отражается, зато чудесный фиолетовый цвет большой головки чеснока прекрасно будет смотреться на вашей кухне. Основное правило — чем меньше головка чеснока, тем острее он обычно бывает. Если держать его в прохладном сухом месте, не в холодильнике, чеснок может храниться до 8 недель.

Лук-порей

Как репчатый лук и чеснок, лук-порей имеет свою длинную историю и различные разновидности, он имеет отличный тонкий запах. Порей менее острый, чем репчатый лук, но так же полезен. Превосходен порей в супах — он добавляет прекрасный аромат и густоту. Классическое сочетание лука-порея с картофелем представлено в популярном французском супе вишисуаз, который подают холодным или теплым в качестве закуски. Выращенный на продажу лук-порей обычно около 25 см длиной, но вы можете встретить в продаже и мини-порей, с особо мягким вкусом — он тоже отлично подходит для супов.

Очищаем лук-порей

Лук-порей требует очень тщательной очистки, чтобы удалить всю грязь, набивающуюся между слоями стебля и листьями. Описанный метод дает уверенность, что вся грязь будет удалена до последней песчинки.



1 Отрежьте корень, затем отрежьте верхушки зеленых листьев и выбросьте их. Удалите все жесткие и поврежденные внешние листья.



2 Прорежьте зеленую часть стебля крестообразно, на 4 части. Хорошо промойте под проточной холодной водой, разделяя листья руками и промывая от возможной грязи. Нарезьте или оставьте стебель целым, в зависимости от рецепта.

Грибы

Почти все культивируемые грибы имеют одинаковый тип развития. У молодых грибов белая округлая шляпка и не слишком ярко выраженный запах. Полностью созревшие грибы крупнее, шляпка у них становится плоской, пластинки под шляпкой — темные и полностью открытые. Грибы с плоской шляпкой обладают ярко выраженным запахом. Грибы — обычный ингредиент многих супов, они добавляют неповторимый аромат, изменяют цвет супов (особенно лесные грибы или грибы с темными шляпками). Свежие и сушеные лесные грибы делают некоторые супы поистине деликатесными.

Сейчас в продаже можно найти самые разные виды лесных грибов, включая экзотические, например, китайские древесные или грибы шиитаке.

Китайские древесные грибы похожи по форме на «ушки», они растут на гниющих стволах деревьев. Шляпка, пластинки и ножки этих грибов одинаковые по цвету — серовато-коричневые, розовые или желтые. Хотя сейчас их выращивают искусственно, они продолжают считаться лесными грибами. Обладая деликатесным вкусом и особой текстурой, древесные грибы в отварном или тушеном виде даже мягче обычных, но они более плотные, поэтому их приходится разжевывать.

Грибы шиитаке — японские, они представляют собой разновидность древесных грибов (их название складывается из двух японских слов: «таке» — грибы и «шии» — вид дерева с твердой древесиной, на котором они растут). У шиитаке мясистая шляпка, чуть кисловатый запах и немного скользкая поверхность.

Покупаем и храним грибы

Выбирайте грибы, свежие на вид и запах. Не берите те, у которых есть влажные или слизистые участки, или бледные по цвету. Храните в бумажном пакете в холодильнике до 4 дней. Протрите грибы влажной салфеткой перед приготовлением, но никогда их не мойте и не замачивайте.

Салат рокет

Хотя рокет считают салатом, он тем не менее относится к травам. Он обладает ярко выраженным перечным вкусом, придавая особый аромат и цвет супам.

Щавель

Другое салатное растение, тоже являющееся травой, щавель, обладает свежим, острым запахом. В составе супов щавель отлично сочетается с другой зеленью. Щавель лучше всего использовать абсолютно свежий, так как он плохо хранится. Не используйте увядшие или потерявшие яркий цвет листья. Храните в холодильнике не более 3–4 дней.



*Салат рокет
придает
супам сильный
перечный аромат*

БОБЫ И ФАСОЛЬ

Бобы, чечевица и горох предоставляют повару широкий диапазон ароматов и текстур, они — отличная добавка в супы. Долгое время именно бобовые были основной пищей на Ближнем Востоке, в Южной Америке, Индии и Средиземноморье. Низкое содержание жиров и большое количество углеводов, витаминов и минералов, а также протеинов делает бобовые особо ценным продуктом для вегетарианцев, они заменяют собой мясо в их рационе.

БОВОВЫЕ

Для кулинара важно то, что бобовые способны впитывать вкусы других продуктов, поэтому могут использоваться в качестве основы для бесчисленного количества блюд, в том числе и для супов.

Бобы

Бобы обычно готовят свежими, в сушеном виде они меняют свой цвет на коричневый. Внешняя оболочка сушеных бобов становится довольно твердой, поэтому некоторые предпочитают чистить бобы перед готовкой.

Красная фасоль

Темная коричневато-красная фасоль в форме миниатюрной «почки» сохраняет при варке и форму, и цвет. В сырой фасоли содержится вещество, которое может привести к отравлению, поэтому перед приготовлением красную фасоль нужно проварить при сильном кипении в течение 15 минут.

Белая фасоль

Небольшая по размеру белая фасоль в отварном виде обладает мягкой, кремовой текстурой, она особенно популярна в итальянской кулинарии.



Белая фасоль придает супам бархатистую и кремовую текстуру, а также обогащает их клетчаткой

Варим фасоль

Большинство видов фасоли, за исключением бобов мунг или адуки, требуют предварительного замачивания на 5–6 часов или на ночь. Затем их проваривают в течение 10–15 минут на сильном огне — чтобы избавиться от ядовитых веществ. Особенно это важно для красной, белой или пестрой фасоли — если опустить эту стадию приготовления, можно серьезно отравиться.

1 Положите фасоль в миску и хорошо промойте под холодной водой.



2 Выложите фасоль в большую посуду, чтобы оставалось достаточно места, чтобы фасоль разбухла. Залейте холодной водой и оставьте на ночь (8–12 часов), затем воду слейте и промойте фасоль.



3 Выложите фасоль в большую кастрюлю и залейте свежей холодной водой. Доведите до кипения и варите на сильном огне 10–15 минут, после чего огонь убавьте и варите 1–1,5 часа до мягкости.

4 Слейте воду и используйте согласно рецепту.

Нут

У нута чудесный ореховый аромат и кремовая текстура, только помните, что его нужно долго варить. Более всего нут популярен в странах Ближнего Востока, в том числе и в супах.

Соевые бобы

Эти маленькие овальные бобы обладают теми же пищевыми достоинствами, что и продукты животного происхождения, но без их недостатков. Они очень твердые, поэтому перед варкой нужно замачивать их примерно на 12 часов. Соевые бобы отлично сочетаются с такими здоровыми ингредиентами, как чеснок, травы и специи. Соевые бобы используются для приготовления сыра тофу, соевой муки, различных вариаций соевого соуса. Тофу часто используется в азиатских супах — попробуйте традиционный японский суп мисо, где тофу является одним из основных ингредиентов.

Покупаем и храним бобы и фасоль

Ищите плотные, гладкие бобы с блестящей неповрежденной кожицей. При хранении бобовые становятся тверже, но их можно с успехом хранить до 1 года. Не покупайте бобовые, которые выглядят грязными или пыльными, а также те, что пахнут плесенью. Храните их в герметичном контейнере в сухом, темном и прохладном месте.

ЧЕЧЕВИЦА И ГОРОХ

Чечевица и горох древнейшая пища человека. Чечевица твердая даже в свежем виде, продают ее сушеной. В отличие от других бобовых, чечевица не требует предварительного замачивания перед приготовлением.

Красная чечевица

Ярко-оранжевая плоская чечевица, которую иногда называют «египетской», самая распространенная разновидность. Она готовится за 20 минут, превращаясь в густое пюре. Красная чечевица идеальна для загущения супов.

Чечевица пюи (зеленая французская)

Мелкая темная голубовато-зеленая чечевица, названная в честь французского местечка, где ее вывели, обладает превосходным вкусом и текстурой, почти не разваривается, поэтому может с успехом добавляться в супы.



Соевые бобы сильно различаются по цвету — от кремово-желтых до коричневых и черных

Зеленая и коричневая чечевица

Иначе называемая «континентальной», эта чечевица сохраняет свою дисковидную форму во время варки. Ее нужно варить дольше, чем дробленую чечевицу — около 40–50 минут — и она идеально подходит для добавления в согревающие супы.

Горох

Сушеный горох получают из посевного гороха, а не из огородного, который едят свежим. В отличие от чечевицы, свежий горох — мягкий и поэтому требует сушки. Можно найти в продаже целый или дробленый горох, последний обладает более сладким вкусом и быстрее готовится. Как и дробленая чечевица, дробленый горох не сохраняет свою форму во время варки, а превращается в пюре, что особенно ценно при приготовлении супов. Дробленый горох нужно варить около 45 минут. Сушеный целый горох требует замачивания на ночь перед приготовлением.

Покупаем и храним чечевицу и горох

И чечевица, и горох могут храниться до 1 года в прохладном темном месте, в герметичном контейнере. Со временем они становятся тверже.

МЯСО И ПТИЦА

Богатое высококачественными белками, мясо представляет собой отличный продукт питания, который используется для приготовления самых разнообразных супов. Правильное, бережное выращивание животных дает нежирное мясо лучшего качества, оно может использоваться для здорового питания и вместе с тем радовать наш вкус. Сегодня в продаже доступны любые виды мяса и птицы, на любой вкус. Продавцы в мясных магазинах или в соответствующих отделах супермаркетов будут рады посоветовать, какое именно мясо и какой отруб вам лучше всего использовать для приготовления того или иного блюда, включая, конечно, и суп.

Курица

Куриный бульон — идеальная основа для многих вкуснейших супов. Чтобы добиться лучшего вкуса, по возможности выбирайте органическую птицу или ту, что откармливалась кукурузой. Для варки супов обычно используются куриные грудки, ножки и бедра.

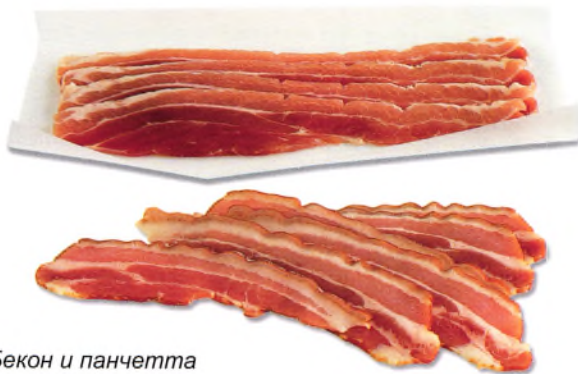
Утка

У утки не так уж много мяса, поэтому лучше выбирайте крупную птицу или используйте утиную грудку. Кроме того, нужно помнить, что утиное мясо довольно жирное, поэтому по возможности удалите с него весь жир перед готовкой. Утиное мясо может в некоторых рецептах с успехом заменять куриное.

Индейка

Индейка — не только для рождественского стола. Более мелких по размеру птиц вполне можно использовать для приготовления супов или заменять индейкой курицу практически в любых рецептах.

Откормленные кукурузой, содержащиеся на свободе и органические цыплята придадут куриному бульону лучший вкус



Бекон и панчетта взаимозаменяемы

Бекон

Бекон в супы добавляется для аромата. В продаже чаще всего встречается бекон в виде тонкой нарезки или целого куска, также он может быть копченым или не копченым.

Панчетта

Панчетта готовится из свиной грудки, засоленной со специями. Ее едят сырой, нарезанной тончайшими ломтиками, или режут более толстыми кусочками и используют для приготовления блюд. В рецептах супов панчетта может заменять бекон или заменяться беконом.

Говядина, баранина и свинина

В некоторые супы требуется добавлять говядину, баранину или свинину. Это делается не только для вкуса, но также для того, чтобы приготовить блюдо с высококачественными белками. Если вы собрались варить суп, то лучшими отрубями этих видов мяса будут стейк, отбивная или филе, а также другие отрубы, такие как свиная грудка или баранья шейка. Иногда используются эти виды мяса и в виде фарша. Мясные кости отлично подходят для варки бульонов.

Почки

В некоторых супах используются бараньи, свиные или говяжьи почки. Последние обладают самым сильно выраженным вкусом.

РЫБА

Рыба — продукт, который готовится очень быстро и просто, она представляет собой великолепную основу супов. Рыба не только прекрасна на вкус, она также богата многими полезными веществами, например, легко усваивающимися белками и витаминами группы В. Белая рыба (треска, пикша и др.) отличается низкой жирностью. Жирная рыба (лосось, форель, макрель) богата ненасыщенными жирными кислотами омега-3, необходимыми для поддержания здоровья — поэтому жирную рыбу нужно есть хотя бы раз в неделю. Жирная рыба также является источником витаминов группы В, А и D.

ВИДЫ РЫБЫ

Сейчас нам доступно огромное разнообразие видов рыбы — свежей морской, речной и озерной, а также охлажденной или замороженной. Некоторые виды рыбы являются сезонными.

И белая, и красная (жирная) рыба используются в качестве ингредиентов для варки супов. Иногда для этой цели используют даже копченую рыбу.

Какой бы вид рыбы вы ни выбрали в качестве ингредиента вашего супа, лучше всего, если она будет свежей и крепкой.

Морская рыба

Это большая группа видов рыбы, куда входят привычные треска, пикша, макрель или экзотические солнечник, красная кефаль или рыба-попугай. Обычно морская рыба продается целиком, в виде филе или стейков.

Плоская морская рыба

Камбала, палтус, скат — обычные представители этой группы рыб. У плоской морской



Форель — вкусная альтернатива моллюскам при приготовлении чаудера

рыбы глаза расположены на одной стороне тела. Обычно у нее нижняя светлая и верхняя темная сторона, это своеобразный камуфляж, связанный с особенностями места ее обитания. Плоскую морскую рыбу продают целиком или разделанной на филе.

Пресноводная рыба

Пресноводная рыба обитает в реках и озерах. Среди ее разновидностей форель, карп, щука. Речная рыба также продается целиком, в виде стейков или разделанная на филе.

Копченая рыба

Рыбу коптят двумя способами — горячим и холодным. Распространенные виды рыбы, которую коптят, — треска, лосось, макрель, сельдь, пикша.



Треска в сочетании со сливками или молоком — основа для вкуснейшего чаудера



Копченая пикша продается как целой, так и в виде филе (как на фото) или тонкой нарезки

МОРЕПРОДУКТЫ

К нашему счастью, сейчас в продаже всегда есть отличный выбор разнообразнейших морепродуктов в течение всего года, при этом самые лучшие морепродукты — свежие, купленные в сезон. В случае если это невозможно, их заменяют замороженные.

Креветки

Существует множество разновидностей креветок, но различают их обычно по размеру. Самые мелкие — розовато-коричневые. Чуть крупнее — розовые, они ценятся за свой нежный вкус. Крупные креветки при варке становятся ярко-красными, их ценят за прекрасный сильный вкус. Самые лучшие (и самые дорогие) — крупные королевские креветки с превосходным вкусом и текстурой. Креветки используются во множество вкуснейших супов, таких как холодный суп из огурцов с креветками или необычный суп с креветками и яичными узелками.

Покупаем креветки

У креветок должны быть яркие по цвету панцири, на ощупь свежие креветки должны быть плотными. Если они выглядят мягкими или пахнут аммиаком — креветки испорчены.



Обычный коричневый краб содержит в панцире большое количество вкуснейшего мяса

Крабы

Существует большой выбор крабов — от крупных до таких мелких, что они идут лишь на варку супов.

В рецептах супов может использоваться как свежее, так и консервированное крабовое мясо. В редких случаях вместо мяса крабов можно использовать более доступные по цене (но, конечно, не сравнимые по качеству) крабовые палочки. Попробуйте, например, японский бульон с крабовыми палочками.

Морские гребешки

Морские гребешки можно купить почти в любое время года, но особенно они хороши зимой, когда в них есть икра. Часто они продаются уже очищенными, и нет нужды тратить время на освобождение их от раковин. Если же вы приобрели моллюсков в раковинах, тщательно удалите «бороду» на раковинах и все темные части перед приготовлением. У замороженных морских гребешков вкус очень бедный, в отличие от свежих.

Лобстеры

Это самый роскошный и дорогой из морепродуктов. Мясо лобстеров — настоящий деликатес, и супы с ним получаются просто потрясающими. Лобстеров нужно покупать живыми или свежесваренными. Попробуйте приготовить ... суп, чтобы в полной мере оценить этот великолепный морепродукт.

Кальмары и каракатицы

Эти моллюски схожи на вкус, только у каракатицы больше голова и более широкое тело с короткими щупальцами. Если удалить полупрозрачную жесткую «косточку» из кальмара, он очень мягкий. У кальмара и каракатицы по 10 щупалец. Кальмар в рецептах супов используется чаще. Мелких кальмаров и каракатиц нужно готовить очень недолго, до того момента, как они станут непрозрачными, если готовить дольше, они становятся «резиновыми» и жесткими. Более крупные экземпляры требуют долгого приготовления на слабом огне, чтобы они стали мягкими. Это делает их идеальными для приготовления супов.

Очищаем и подготавливаем кальмара

Прежде чем начать, хорошо промойте кальмара под струей холодной воды.



1 Крепко держа тушку кальмара в одной руке, возьмите щупальца другой и осторожно, но твердо отделите голову от тела. При этом вы извлечете желтоватые внутренности.



2 Используя острый нож, отрежьте щупальца от головы. Отложите щупальца, удалите жесткую пластинку в середине. Извлеките мешок с чернилами, затем удалите голову.



3 Снимите с тушки пленку. Промойте тушку кальмара под холодной водой. Нарезьте тушку и щупальца на куски нужного размера.

Мидии

Мидии обладают гладкой структурой и сладковатым вкусом. В супах могут использоваться как очищенные мидии, так и в ракушках, в последнем случае суп смотрится очень привлекательно.

Моллюски

Существует множество видов съедобных моллюсков — и мелкие, в округлых раковинах, и крупные, в продолговатых. У всех моллюсков сладковатый вкус и немного плотная текстура. Так как моллюски могут быть очень разными по размеру, внимательно сверяйтесь с рецептом или попросите помощи продавца — он подскажет, сколько моллюсков вам нужно взять для вашего супа.

Покупаем и храним морепродукты

Когда вы покупаете свежие морские гребешки, мидии, моллюски или устрицы, выбирайте плотно закрытые раковины. Свежие моллюски продаются живыми, и открытая даже чуть-чуть раковина свидетельствует, что моллюск уже несвежий. Если вы щелкнете по раковине, она может закрыться, но все равно лучше выбирать изначально плотно закрытые. Когда вы выбираете готовые морепродукты, такие как крабы, лобстеры и креветки, убедитесь, что они без повреждений. Они должны быть плотными, тяжелыми и иметь свежий приятный запах.

После покупки сохраняйте свежие морепродукты охлажденными — для этого поместите их в холодильник завернутыми во влажную ткань и держите там до приготовления. Основное правило — готовьте и ешьте морепродукты (как свежие, так замороженные) в тот же день, когда вы их купили (или разморозили), в течение максимум 24 часов.



Мелкие морские гребешки дешевле, чем королевские крупные, но вкус у них одинаковый

ПАСТА И ЛАПША

Огромное количество доступных в продаже видов свежей и сухой пасты и лапши означает, что у вас есть выбор, какой именно вид пасты взять для приготовления супа. Паста — питательный продукт, она играет важную роль в здоровой сбалансированной диете. В ней мало жиров, высокий уровень углеводов. Мелкая паста, например, звездочки или колечки, — идеально подходит для добавления в супы.

ПАСТА

Мелкие макаронные изделия, которых существует множество, обычно изготовлены из пшеницы твердых сортов. Вы можете также найти пасту с добавлением яиц, шпината и моркови.

Виды суповой пасты

Мелкая паста, которую в Италии называют «пастина», имеет сотни разновидностей, из которых можно выбирать. В Италии с ней готовят бульоны или прозрачные супы, и такие блюда популярны в качестве детского питания. Формы мелкой пасты иногда очень причудливы. Паста орзо похожа на мелкие зернышки ячменя. Напоминает рисовые зерна паста под названием «ризи» или «ризони». «Фрегола» из Сардинии похожа на мелкие крупинки кускуса и имеет похожую текстуру и аромат. «Семи ди мелоне» — в форме семян арбуза, как следует из названия, а «пепперини» если не цветом, то формой напоминают миниатюрные стручки перца. «Кораллине», «граттини» и «окки» — очень популярные разновидности мелкой пасты.

Чуть больше по размеру следующая группа макаронных изделий, и они очень популярны у детей, особенно «алфabetи» в форме букв, «стеллини» — звездочек, «ротеллини» — колесиков и «анеллини» — тонких колечек. «Дитали» и «тубеттини» похожи на «анеллини», но толще.

Другая категория пасты для супов состоит из более крупных по размеру макаронных изделий, напоминающих миниатюрные версии типичных сортов пасты для вторых блюд. Окончания названий этой пасты — «инее», «етте» или «етти», как раз и означает, что это паста «малых форм». Сюда относятся «кончилиетте» (мелкие ракушки), «фарфаллине» и «фарфалетте» (мелкие бантики), «фунгетти» (мелкие грибочки), «квадретти» и «Квадреттини» (маленькие квадратики), «орекеттини» (мелкие «ушки»), «ренете» (мелкая разновидность пены — перьев) и «тубетти» (небольшие трубочки). Размер этих макарон различный: самые мелкие используются в прозрачных бульонах, а более крупные чаще кладут в густые супы.

Покупаем и храним суповую пасту

Качество пасты может очень значительно различаться. Выбирайте пасту высшего сорта, лучше всего итальянских брендов, изготовленную из стопроцентной пшеницы твердых сортов. Прекрасна свежая итальянская паста, и лучше приобретать ее в магазинах итальянских деликатесов, чем упакованную фабрично в супермаркете.

Сухую пасту можно спокойно хранить в кухонном шкафу, но если вы храните ее пересыпанной в высокую банку, сначала полностью используйте из нее всю пасту, прежде чем добавлять новую из пакета.

Свежая паста обычно продается на вес, лучше всего ее использовать в день покупки, но при необходимости ее можно хранить в холодильнике 3–4 дня. Свежая паста хорошо переносит замораживание, и при варке супа вы можете добавлять ее, не размораживая.

Мелкая суповая паста доступна в сотнях различных вариаций



ЛАПША

Будучи фастфудом в странах Востока, лапша может быть изготовлена из пшеничной или рисовой муки, из нута или гречки. Лапшу можно использовать для приготовления разнообразных ароматных супов.

Пшеничная лапша

Эта лапша доступна в двух разновидностях: только из пшеничной муки или с добавлением яйца. Пшеничная лапша изготавливается из муки и воды, она может быть прямой или скрученной в кольца, различной толщины. Яичная лапша более распространена, она продается как в сушеном, так и в свежем виде. Китайская лапша встречается в различных по толщине вариантах. Яичная лапша отличного качества напоминает вермишель и обычно продается отдельными скрученными «гнездами». Более редкая лапша из цельнозерновой пшеницы с добавлением яйца доступна лишь в крупнейших супермаркетах.

Удон и рамен — типичные виды японской лапши. Лапша удон довольно толстая и может быть прямой или скрученной кольцами. Оба этих вида лапши доступны в свежем или сушеном виде, а также в виде полуфабрикатов. У цельнозерновой лапши удон яркий и сильный запах. Яичная лапша рамен продается скрученной в «гнезда» и в Японии обычно готовится и подается с добавлением бульона.

Рисовая лапша

Это очень высококачественная, нежная лапша, полупрозрачного белого цвета. Как и пшеничная лапша, она имеет множество разновидностей по форме и толщине, начиная от очень тонких круглых полосок, напоминающих вермишель (эта лапша популярна в Таиланде и южном Китае), до толстых рисовых палочек (их предпочитают во Вьетнаме и Малайзии).

Стеклянная лапша

Изготовленная из бобов мунг, стеклянная лапша прозрачна и не требует варки — ее просто замачивают в кипящей воде на 10–15 минут. У нее фантастическая текстура, которую она сохраняет в готовом блюде, никогда не размокая.



Яичная лапша придает аромат и особую текстуру китайским супам

Гречневая лапша

Соба — японская лапша, одна из самых известных среди гречневых. Гречневая лапша гораздо более темная по цвету, чем пшеничная. В Японии ее обычно используют именно в супах.

Покупаем и храним лапшу

Сухая лапша продается повсеместно. Упаковки свежей лапши вы можете найти в магазинах, продающих продукты азиатской кухни. Ее можно хранить в холодильнике или заморозить. Сухая лапша хранится долго, много месяцев, в герметичном контейнере, в прохладном и сухом месте.



Стеклянную лапшу не нужно варить

ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ

Зелень, или ароматические растения, которые мы используем, чтобы придать особый запах и цвет нашим блюдам, выращиваются по всему миру уже в течение многих столетий. Большая часть этих трав используется только в кулинарных целях, но есть среди них и лекарственные, а также такие, которые используют как косметические средства. Зелень, как свежая, так и сушеная, придает чудесный аромат любым блюдам, включая многие холодные и горячие супы.

ЗЕЛЕНЬ



В супах в индийском стиле используется пряная кинза

Бasil

Эта нежная травка больше всего используется в тайской и итальянской кухнях. Нежные листочки базилика легко повреждаются, поэтому лучше их использовать целиком или рвать руками, чем резать ножом.

Лавровый лист

Темно-зеленые плотные свежие листья лавра лучше подсушить в течение нескольких дней перед использованием. У них сильный, острый запах, они являются одним из важных ингредиентов при приготовлении домашних бульонов, а также входят в состав «букета гарни».

Кинза

Листья кинзы, с их своеобразным островатым запахом, внешне напоминают петрушку, но вкус у них абсолютно разный.

Укроп

Умеренный, но очень характерный запах укропа делает его отличной добавкой в супы, причем он часто используется в холодных супах.

Листья кафрского лайма

Эти глянцевые и плотные зеленые листья активно используются в азиатских кухнях, придавая супам чудесный цитрусовый аромат. В свежем виде их можно купить в магазинах азиатской кухни, а сушеном — в крупных супермаркетах.

Мята

Мята, популярная трава с зелеными листочками, отличается безошибочно узнаваемым сильным и острым ароматом. Она часто используется в холодных супах.

Орегано

Это дикая разновидность майорана с сильным запахом. Особенно орегано популярен в кухнях Средиземноморья. Он очень хорош в супах на основе томатов.



Базилик — самая популярная зелень в итальянской кухне

Петрушка

Существует два вида петрушки: с плоскими листьями и кудрявая. Оба вида похожи, но для приготовления блюд предпочтительнее петрушка с плоскими листьями. Петрушка — превосходный источник витамина С, железа и кальция.

Эстрагон

Это невысокое растение с удлинёнными зелеными листочками обладает привлекательным ароматом, представляющим собой нечто среднее между анисом и мятой. Он отлично сочетается с курицей и морепродуктами в супах.

Тимьян

Эта сильно пахнущая ароматическая трава отлично подходит для супов на томатной основе, так же как и для супов с фасолью и чечевицей. Это также обязательный ингредиент классического «букета гарни».

Покупаем и храним зелень

Свежая зелень продается повсеместно, в упаковке или в горшочках. Поместите зелень в банку, наполовину наполненную водой, и накройте пластиковым пакетом. Закрепите пакет резинкой — зелень так может храниться до 1 недели.

СПЕЦИИ

Высоко ценимые тысячелетиями, специи — семена, фрукты, стручки, кора, почки растений — придают аромат и цвет, делают интересными даже самые скромные блюда. Кроме того, запоминающийся и притягательный запах специй стимулирует аппетит. В рецептах большинства супов используются специи.

Перец чили

В продаже всегда доступен как свежий перец чили, так и сушеный — целиком, в виде хлопьев или молотый. Сушеный чили острее, чем свежий, особенно это касается сушеных хлопьев — в них содержится изрядная часть семян, которые придают перцу его остроту в первую очередь. Лучший

Эстрагон подходит для супов из курицы и морепродуктов



молотый перец чили — чистый, он не содержит добавок вроде лука или чеснока. Все виды перца чили с успехом используются в приготовлении супов.

Кориандр

Как и кумин, молотый кориандр — основной ингредиент индийского порошка карри и смеси специй «гарам-масала». В странах Северной Европы семена кориандра цвета слоновой кости часто используются в маринадах. У семян кориандра сладковатый характерный запах, более насыщенный, чем у листьев растения (кинзы). Молотый кориандр быстро теряет свой аромат, поэтому можно покупать целые семена и молоть их (лучше всего в ступке с помощью пестика или в кофемолке) непосредственно перед использованием. Чтобы усилить аромат специй, слегка прокалите зерна на сухой сковороде перед тем, как их смолоть.

Кумин

Кумин — обычный компонент блюд индийской, мексиканской, североамериканской и средиземноморской кухни. Его часто добавляют в супы для деликатесного вкуса и аромата. Семена кумина отличаются сильным запахом и слегка горьковатым вкусом, который исчезает, если семена слегка прокалить на сухой сковороде.

Черный кумин слаще и мягче на вкус, чем светлый. Молотый кумин при хранении приобретает грубый вкус, поэтому лучше его молоть непосредственно перед использованием.



Кумин придает особый вкус и яркий аромат

Имбирь

Свежий корень имбиря имеет острый перечный вкус и сильный запах, он добавляет острую, но освежающую ноту к вкусу таких супов, как японский мисо или тайский том ям. При покупке свежего имбиря выбирайте крепкие корни с тонкой кожицей, без повреждений. Избегайте увядающих корней или тех, что выглядят деревянистыми, — внутри они сухие и волокнистые.

Лемонграсс

Эти длинные волокнистые стебли отличаются сильным цитрусовым запахом, когда их разрезают. Лемонграсс — обычная специя в кухнях стран Юго-Восточной Азии, он практически всегда добавляется в супы, характерные для этого региона. Перед использованием удалите жесткие наружные слои стебля, разрежьте вдоль пополам или расплющите стебель, затем нарежьте крупными кусками (около 5 см). В продаже также встречается измельченный в виде пюре лемонграсс.

Черный перец

Несомненно, старейшая, самая распространенная специя во всем мире — черный перец — это универсальная приправа, особенно популярная в супах, потому что перец не только придает особый вкус сам по себе, но и усиливает вкус и аромат остальных ингредиентов супа.



Шафран

Самая дорогая в мире специя — шафран — представляет собою сушеные рыльца цветка крокуса. Крошечного количества этой ярко-оранжевой специи достаточно, чтобы придать удивительно красивый цвет и деликатный аромат супам из рыбы и морепродуктов.

Соль

Добавлять специи в бульоны и супы лучше всего в самые последние минуты приготовления, перед подачей. Будьте осторожны с солью, добавляя ее постепенно и пробуя, чтобы не пересолить блюдо.

Покупаем и храним специи

Покупайте специи маленькими порциями в таких магазинах, где они часто обновляются. Храните в герметичной посуде в прохладном месте.



Стебли лемонграсса — основной ингредиент многих азиатских супов

Розовый, черный и белый перец дополняют и усилят аромат других ингредиентов супа

ДРУГИЕ ДОБАВКИ

Вкус и аромат супа можно изменить и улучшить многими способами, добавляя такие ингредиенты, как, например, оливковое масло, ароматизированные травами масла, уксус, алкоголь, соус чили, песто, соевый соус и некоторые более экзотические, как приправа «хон даши» или тайский рыбный соус. Добавляемые в последний момент, эти компоненты придают супу важнейшую финальную ноту, делая его вкус полным, насыщенным, сообщая ему особый характер. Далее перечисляются некоторые из добавок, которые используются при приготовлении супов в этой книге.

Масло и уксус

Ароматизированные масла и уксусы, влитые в супы в самый последний момент — великолепная добавка, усиливающая их вкус. Используйте масло, настоянное на стручках перца чили, чтобы обогатить вкус острого супа или масло, настоянное на базилике, для супа в средиземноморском стиле. Вы можете сами настоять масло на перце чили, обжаренных целиком зубчиках чеснока, любых целых специях, травах, цедре цитрусовых — это гораздо лучше, чем покупать дорогие готовые ароматические масла. Уксус добавляется во многие супы — это могут быть различные его виды: винный, бальзамический, шерри, фруктовый (например, малиновый).

Алкоголь

Добавляйте его в супы с осторожностью, не переборщите. «Золотое правило»: после добавления в суп алкоголя, помешивайте его несколько минут, чтобы спирт выветрился, а остался только вкус и аромат. Белое вино, перно и вермут — отличные добавки в кремообразные рыбные супы.

Ароматизированные сливки

Это отличный способ придать готовому супу интересный контрастный вкус — добавить в него крем-фреш (французский кисломолочный продукт из сливок, напоминающий сметану) или взбитые жирные сливки, смешанные с пюре из свежих трав, измельченным сладким перцем гриль или вялеными томатами. Также в сливки можно добавить настой шафрана или соус песто.

Ароматизированное сливочное масло

Такое масло можно намазать на ломтики хлеба и подать к супу или добавить понемногу в каждую тарелку при подаче. Ароматизаторы могут быть разными: от зелени и чеснока до специй к морепродуктам.

Кокосовое молоко

Проще всего купить готовое кокосовое молоко — оно продается в металлических банках или пакетах. Но можно приготовить его и самостоятельно. Всыпьте в кухонный комбайн 225 г сухой кокосовой стружки, добавьте 450 мл кипящей воды и взбивайте около 30 секунд. Немного остудите, процедите через 2 слоя марли, соберите концы марли и выжмите остатки жидкости.

Песто и писту

Эти два соуса похожи, и оба происходят из южной Франции, где часто добавляются в супы в качестве заправки, придающей особый цвет и запах. Оба соуса готовятся из чеснока, оливкового масла и базилика, но в песто еще добавляются орешки пинии и тертый пармезан.

Соус чили

Для тех, кто любит супы поострее, соус чили можно подать на стол отдельно, или добавить немного соуса во время варки супа или при подаче в тарелки.

Соевый соус

Изготавливаемый из ферментированных соевых бобов, соевый соус — один из важнейших вкладов Азии в мировую кулинарию. На рынке представлены три разновидности китайского соевого соуса: светлый, темный и обычный. Как правило, в супы добавляется светлый соевый соус — это соус первой экстракции, подобно оливковому маслу «extra virgin». У него особенно нежный

Соусы чили придают супам особый аромат и остроту



аромат и светло-коричневый цвет. В Японии также производят разные виды соевого соуса — светлый и темный, оба менее соленые, чем китайские «собраты», а также выдержанный соевый соус, которому требуется 2 года для готовности. Пожалуй, самая популярная марка — «Киккоман», он эквивалентен китайскому обычному соевому соусу — не слишком легкий, но и не слишком концентрированный на вкус.

Индонезийский соевый соус — густой и темный, с сильным запахом и удивительно сладким вкусом.

Соевый соус обычно используется при приготовлении японских супов.

Рыбный соус

Рыбный соус играет в тайской и вьетнамской кухне такую же роль, как соевый — в китайской и японской. Во Вьетнаме его обычно изготавливают из креветок, но в Таиланде чаще используют соленую ферментированную рыбу. Все разновидности рыбного соуса обладают сильным запахом и очень соленые. Тайский «нам пла» немного более концентрированный на вкус, чем вьетнамский или китайский рыбный соус. Цвет соуса может варьироваться: светлые соусы подходят для добавления в супы больше, чем темные. Рыбный соус используется для приготовления большинства супов тайской кухни.

Креветочная паста

Эта паста — важный ингредиент во многих блюдах в Юго-Восточной Азии, включая супы. Ее делают из мелких креветок — их солят, сушат, измельчают и оставляют ферментироваться в горячей влажной среде до тех пор, пока запах не станет ярко выраженным. Цвет креветочной пасты может варьироваться от розового до красновато-коричневого. Паста обычно продается в виде спрессованных блоков или в небольших тюбиках или банках. Когда вы откроете пасту,

Японский соевый соус обладает полным и насыщенным вкусом



Соевые соусы бывают разными по концентрации

вам может не понравиться запах, напоминающий тухлую рыбу, но он выветривается во время готовки. Добавление креветочной пасты придает блюдам азиатской кухни остроту и особый глубокий вкус.

Паста мисо

Большинство японцев начинают свой день с чашки супа мисо на завтрак. Паста мисо — один из старейших японских традиционных продуктов. Изготавливают ее из соевых бобов — их измельчают и смешивают с особыми плесневыми грибами и оставляют ферментироваться на долгий срок — до трех лет. Сейчас в супермаркетах можно найти разные виды пасты мисо, среди которых выделяются три категории: широ-мисо (светлая, легкая на вкус, приготовленная с использованием риса), ака-мисо (красная, средней остроты, изготавливается с добавлением ячменя), куро-мисо (черная, острая, с насыщенным вкусом, изготавливается только из соевых бобов). Паста мисо довольно соленая и имеет сильный запах бобов. Попробуйте ее в рецепте супа мисо с зеленым луком и тофу.

Мирин

Эта сладкая разновидность sake красивого янтарного цвета используется только в кулинарии. В продаже могут встречаться две разновидности мирина: мирин-фуми, изготовленный химическим путем, дешевый, и хон-мирин — настоящий, изготовленный путем дистилляции sake. Хон-мирин обладает крепостью 14%, в то время как у мирина-фуми крепость всего 1%. Обе разновидности мирина доступны в продаже в бутылках емкостью 300 и 600 мл — в магазинах продуктов азиатской кухни или в крупных супермаркетах. По консистенции мирин напоминает сироп и придает вкусу супов сладкую ноту.



ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ

Замечательно то, что для приготовления разнообразных вкуснейших супов вовсе не требуется какое-либо специальное профессиональное оборудование. Вам понадобятся самые простые приспособления, которые наверняка уже есть на вашей кухне: острые ножи, одна или две разделочные доски, хорошая кастрюля с тяжелым дном, деревянная ложка и т. д. Есть, правда, один дополнительный механизм, который значительно облегчит вам жизнь, — это кухонный комбайн или блендер, без которого сложно готовить супы-пюре. Впрочем, измельчать супы-пюре можно и вручную.

Кастрюля с тяжелым дном

Для варки супов нужна высококачественная кастрюля с многослойным тяжелым дном. В ней создаются условия, при которых хорошо сохраняется температура, что позволяет готовить овощи дольше, сохраняя их цвет. Если вы следите за фигурой, используйте для варки супов кастрюлю с антипригарным покрытием и уменьшайте количество масла, которое рекомендуется использовать для обжаривания или тушения овощей согласно рецепту.

Овощечистка

Используя это приспособление, вы чистите овощи гораздо быстрее. Если в рецепте рекомендуется нарезать овощи очень тонкой соломкой (сделать жюльен), нарежьте их сначала ломтиками с помощью овощечистки, а затем ножом — тончайшей соломкой. Это отличная, очень нарядная добавка как к холодным, так и к горячим супам.

Деревянная ложка

Используйте деревянную ложку для помешивания супа. Так вы не повредите дно кастрюли (это особенно важно для кастрюль с антипригарным покрытием). Помните, что деревянная ложка впитывает запахи, поэтому хорошо мойте и высушивайте ее после использования, не оставляйте ложку в супе во время его варки.

Венчик

Он пригодится вам для быстрого перемешивания супа при добавлении таких ингредиентов, как яйца или сливки, которые могут свернуться, или при введении в суп разведенной муки — чтобы не образовались комочки.

Погружной блендер

Он прекрасно подойдет для того, чтобы измельчить суп прямо в кастрюле. Контролируя скорость, легко добиться нужной консистенции супа. Будьте осторожны, используя погружной блендер в кастрюле с антипригарным покрытием. Старайтесь не задевать блендером края и дно кастрюли, чтобы не повредить их поверхность.

Кухонный комбайн и стационарный блендер

Эти электрические приспособления используют для приготовления супов-пюре чаще всего. Оба они работают быстро и эффективно, но в комбайне нельзя добиться полной однородности смеси, в отличие от блендера. Кухонный комбайн можно использовать для измельчения и нарезки овощей для салсы или гарнира.

Измельчаем свежую зелень



Промойте и хорошо обсушите зелень и отделите листочки от стеблей, если это необходимо (это важно для некоторых видов зелени, например, для розмарина, у которого твердые, деревянистые стебли). Выложите зелень на разделочную доску и с помощью ножа измельчите ее мелко или не очень, по своему усмотрению. Вместо ножа удобно использовать специальный резак для зелени «мечцалуна» («полумесяц по-итальянски») с двумя ручками и полукруглым лезвием. Он особенно хорош, когда нужно измельчить сразу большое количество зелени.

ВАРКА БУЛЬОНОВ

Свежесваренные бульоны необходимы для домашних супов. Они придают супам особый насыщенный вкус, которого невозможно добиться, если варить суп на простой воде. Хотя во многих супермаркетах сейчас продаются готовые бульоны, их использование может быть накладным, особенно если вы собираетесь варить большое количество супа. Варить бульоны на самом деле совсем несложно и гораздо более экономично, к тому же для них можно использовать различные остатки.

Домашние бульоны не только дешевле покупных, они гораздо вкуснее, и, что немаловажно, полезнее, потому что варятся они из свежих, натуральных ингредиентов. Конечно, вы можете использовать бульонные кубики, гранулы или порошок, но в этом случае будьте осторожны с приправами, так как сухие бульоны очень соленые.

Для определенного супа нужен вполне конкретный бульон. Например, луковый суп лучше всего варить на говяжьем бульоне. Для вегетарианской кухни нужно использовать овощной бульон. В рецептах, приведенных в этом разделе, все основные бульоны, используемые для приготовления супов в книге: овощной, рыбный, куриный, мясной, а также основные бульоны для китайских и японских супов.

Замораживаем бульон



Для тех, кто часто готовит супы, хорошая идея — замораживать концентрированный домашний бульон в пластиковых пакетах для льда или в специальных формах, чтобы свежий бульон всегда был под рукой. Замороженный бульон может храниться в морозилке до трех месяцев (рыбный — до двух). Снабдите упаковку замороженного бульона наклейкой с надписью, какой именно это бульон, чтобы не ошибиться, когда будете его использовать.

Овощной бульон

Используйте этот универсальный бульон как основу для любого вегетарианского супа. Также на его основе можно варить мясные и рыбные супы, супы из птицы.

На 2,5 литра

- 2 стебля лука-порея, крупно нарезанных
- 3 стебля сельдерея, крупно нарезанных
- 1 крупная луковица, очищенная и крупно нарезанная
- 2 кусочка свежего корня имбиря, измельченного
- 1 желтый сладкий перец, измельченный
- 1 пастернак, нарезанный
- Ножки грибов
- Кожура помидоров
- 3 ст.л. светлого соевого соуса
- 3 лавровых листа
- Несколько стеблей петрушки
- 3 веточки свежего тимьяна
- 1 веточка свежего розмарина
- 2 ч.л. соли
- Свежемолотый черный перец
- 3,5 л холодной воды

1 Поместите все ингредиенты в кастрюлю. Постепенно доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите 30 минут, время от времени помешивая.

2 Дайте остыть. Процедите. Бульон готов.

Рыбный бульон

Рыбный бульон готовится гораздо быстрее, чем мясной или куриный. Для его приготовления можно использовать головы, кости, обрезки белой рыбы. Оставшиеся после варки крабов или лобстеров панцири, освобожденные от мяса, с успехом могут использоваться для варки рыбных бульонов для улучшения их вкуса.

На 1 литр

- 675 г голов, костей и обрезков белой рыбы
- 1 луковица, нарезанная
- 2 стебля сельдерея с листьями, нарезанных
- 1 морковь, нарезанная ломтиками
- ½ лимона, нарезанного (по желанию)
- 1 лавровый лист
- Несколько веточек свежей петрушки
- 6 горошин черного перца
- 1,35 л холодной воды
- 150 мл сухого белого вина

1 Промойте рыбы головы, кости и обрезки под проточной холодной водой. Положите их в кастрюлю, добавьте овощи и лимон (если используете его), зелень, перец, воду и вино. Доведите до кипения, снимая образующуюся пену, убавьте огонь и варите 25 минут.

2 Процедите бульон, не выжимая его из ингредиентов в сите. Если не используете сразу, остудите и заморозьте. Свежий бульон используйте в течение 2 дней.

Куриный бульон

Хороший домашний куриный бульон — вещь на кухне просто незаменимая. Если есть возможность, используйте для варки бульона не только куриное мясо, но также крылышки и потроха (кроме печени). Готовый бульон может храниться в герметичном контейнере в холодильнике 3–4 дня или до 3 месяцев в морозилке.

На 2,5 литра

- 1,2–1,3 кг курицы или индейки (крылья, спинки, шейки)
- 2 луковицы, очищенные, разрезанные на четыре части
- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 литра холодной воды
- 2 моркови, крупно нарезанные
- 2 стебля сельдерея с листьями, крупно нарезанных
- Несколько стеблей петрушки
- Несколько веточек свежего тимьяна или 1 ч. л. сушеного
- 1–2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца

1 Выложите крылышки, спинки, шейки птицы в большую кастрюлю, добавьте четвертинки лука и оливковое масло.

2 Готовьте на среднем огне, помешивая, пока птица и лук не приобретут золотистый цвет.

3 Влейте воду, доведите до кипения, снимите пену.

4 Добавьте морковь и сельдерей, петрушку, тимьян, лавровый лист и слегка раздавленные горошины перца. Неплотно накройте кастрюлю крышкой и варите 3 часа.

5 Процедите бульон через сито. Дайте остыть и уберите в холодильник на 1 час.

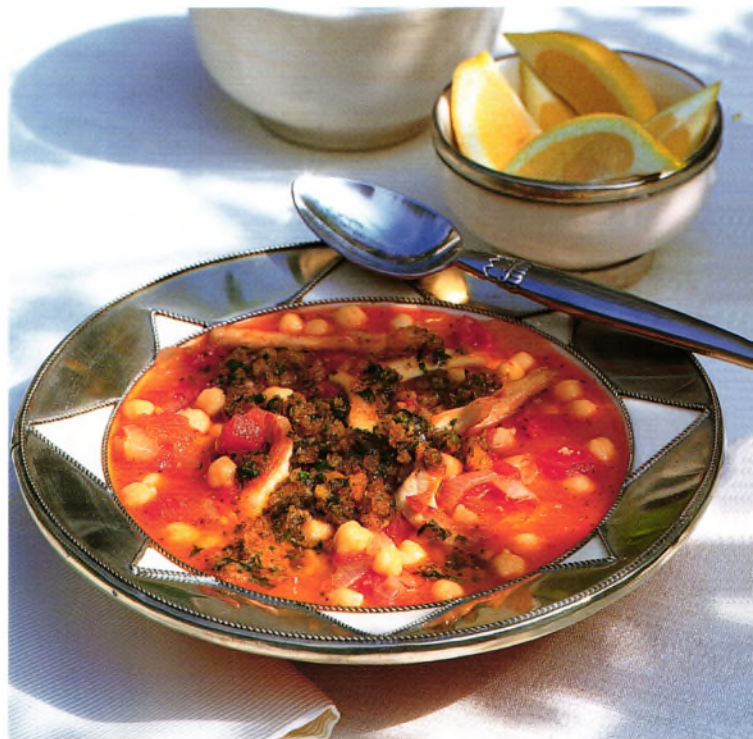
6 С остывшего бульона аккуратно удалите слой застывшего жира. Теперь бульон готов.

Мясной бульон

Самые вкусные мясные супы получаются на основе домашнего бульона. Бульонный кубик подойдет, если у вас совсем мало времени, но свежий домашний бульон придаст супу гораздо лучший вкус и аромат, так что лучше все-таки потратить немного времени, чтобы его сварить. Готовый бульон может храниться в холодильнике до 4 дней, а замороженный — до 3 месяцев.

На 2 литра

- 1,8 кг говяжьих, телячьих или бараньих костей, нарубленных кусками длиной около 6 см
- 2 луковицы, очищенные, разрезанные на четыре части
- 2 моркови, крупно нарезанные
- 2 стебля сельдерея с листьями, крупно нарезанных
- 2 помидора, нарезанных
- 4,5 л холодной воды
- Несколько стеблей петрушки
- Несколько веточек свежего тимьяна или 1 ч. л. сушеного
- 2 лавровых листа
- 10 горошин черного перца



Марокканский куриный суп приготовлен на основе высококачественного домашнего бульона, придающего богатый вкус

1 Разогрейте духовку до 230 °С. Выложите кости в сковороду или чугунную кастрюлю и готовьте в течение примерно 30 минут, время от времени переворачивая, до момента, когда они приобретут золотистый оттенок.

2 Добавьте к костям лук, морковь, сельдерей и помидоры, перемешайте и готовьте еще 20–30 минут, время от времени перемешивая, до момента, когда кости станут коричневыми.

3 Переложите кости и запеченные овощи в большую кастрюлю. Влейте немного воды в посуду, где запекались кости, доведите до кипения на плите, соскребая со стенок и дна приставшие кусочки. Влейте эту жидкость в кастрюлю, где будет вариться бульон.

4 Влейте в кастрюлю оставшуюся воду. Доведите до кипения, снимите пену. Добавьте петрушку, тимьян, лавровый лист и слегка раздавленные горошины перца.

5 Неплотно прикройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне 4–6 часов. Кости и овощи должны быть полностью покрыты жидкостью, так что доливайте понемногу воду по мере необходимости.

6 Процедите бульон, удалите как можно больше жира с поверхности. По возможности охладите бульон в холодильнике — жир соберется на поверхности твердым слоем, который легко удалить.

Бульон для китайских блюд

Этот бульон — превосходная основа для супов, особенно азиатских. Охладите бульон в холодильнике, когда он остынет — он может там храниться до 4 дней. Или заморозьте его — так он будет храниться до 3 месяцев.



Суп в китайском стиле сварен на основе китайского бульона

На 2,5 л

675 г курицы с костями

675 г свиных ребер

3,75 л холодной воды

3–4 см свежего корня имбиря, очищенного, измельченного

3–4 шт. зеленого лука, завязанного узелками

45–60 мл китайского рисового вина или сухого шерри

1 С помощью острого ножа срежьте по возможности весь жир с курицы и свиных ребер. Нарезьте мясо и ребра кусочками.

2 Выложите мясо и ребра в кастрюлю, влейте воду. Добавьте имбирь и зеленый лук, завязанный узелками.

3 Доведите до кипения, снимите пену. Убавьте огонь и варите 2–3 часа, без крышки.

4 Процедите готовый бульон, влейте вино и вновь доведите до кипения. Варите 2–3 минуты.

Бульон для японских блюд

Даши (или ичибан-даши) — это бульон, который придает характерный японский вкус многим блюдам.

Конечно, не сложно найти такой бульон в продаже даже в отделах японской еды в супермаркетах, в виде порошка, гранул, концентрата или даже в пакетиках, как для чая. Если вы используете готовый бульон, просто следуйте инструкции на упаковке.

На 800 мл

10 г сушеных водорослей комбу

10–15 г сухих хлопьев бонито

1 Протрите водоросли комбу влажной тканью и разрежьте пополам ножницами — так они лучше будут отдавать свой вкус бульону.

2 Замочите комбу в 900 мл холодной воды на 1–2 часа.

3 Нагрейте комбу в воде, где они замачивались, на среднем огне почти до кипения. Удалите водоросли из жидкости. Добавьте хлопья бонито и доведите до кипения на сильном огне, затем снимите кастрюлю с огня.

4 Оставьте бульон настаиваться до тех пор, пока все хлопья бонито не опустятся на дно кастрюли. Процедите через сито, выстланное 2–3 слоями марли. В холодильнике бульон может храниться до 2 дней.

ЗАГУЩЕНИЕ СУПОВ

Многие супы не нуждаются в добавлении загустителей, например, супы-пюре сами по себе достаточно густые. Такие овощи, как картофель, лук и морковь при измельчении придают супам густоту. Если ваш суп нуждается в загущении, используйте один из приведенных методов.

Бёр манье

Эта густая паста из муки и сливочного масла используется для придания густоты супам и добавляется в конце варки. Равное количество муки и масла смешайте до однородности, затем из этой смеси скатайте маленькие шарики и добавляйте в суп по одному, после того, как предыдущий полностью размешан. Доведите суп до кипения и варите 1 минуту до загустения. Паста с такими же свойствами может быть замешана из муки и сливок.

Сливки

Жирные сливки также могут быть использованы для легкого загущения супа. Их добавляют в конце варки, доводят суп до кипения и варят несколько минут.

Молотый миндаль

Тонкий аромат миндаля хорошо дополняет супы на основе куриного и рыбного бульонов. Правда, молотый миндаль не настолько хорошо загущает суп, как мука или крахмал. Зато он придает супу особо богатый вкус и приятную текстуру.

Крахмал

Перед введением в суп, смешайте крахмал с холодной водой в пропорции 1:2. Влейте получившуюся густую массу в суп и размешайте до полного растворения. Чтобы крахмал полностью растворился, нужно варить суп около 3 минут.

Хлебные крошки

Более простой, «деревенский» подход — загустить суп с помощью белых хлебных крошек. Перед закладкой в суп их можно слегка поджарить на оливковом масле. Хлебные крошки можно класть в суп при варке или добавлять в уже готовый суп при подаче.

Яйца

Взболтанные яйца, яичные желтки или смесь яиц с небольшим количеством сливок могут использоваться для обогащения вкуса и легкого загущения супа. Вмешивайте яйца в суп, активно перемешивая венчиком и не давая супу кипеть, иначе они могут свернуться.



Делаем бёр манье



Добавляем молотый миндаль



Добавляем хлебные крошки

ГАРНИРЫ

Гарниры — финальные добавки в супы — не только привлекательно выглядят, но придают супу интересный вкус и добавляют эффектную финальную ноту. Самые обычные способы — это посыпать суп рубленой зеленью или вмешать ее перед подачей; густые супы можно украсить парой листочков зелени. Крутоны, которые готовят из обычного хлеба или хлеба с ароматическими добавками, — также традиционно дополняют многие супы. В этом разделе приведены примеры типичных, а также нескольких необычных гарниров.

Зелень

Добавление щепотки рубленой свежей зелени в тарелку с супом непосредственно перед подачей придаст ему великолепный вид. Эффектно будут смотреться перья шнитт-лука, связанные вместе: разрежьте перья шнитт-лука на куски длиной около 6 см и свяжите их, используя еще одну стрелку лука, затем выложите на поверхность супа.

Жареные крутоны

Этот классический гарнир придаст супу и вкус, и особую хрустящую текстуру. Чтобы сделать крутоны, нарежьте хлеб маленькими кубиками



Нарезанные помидоры, лук и кинза — очень привлекательный на вид гарнир

Завитки из сливок

Красивые завитки из сливок — традиционная финальная нота многих супов, например, густого томатного супа или супа вишисуаз. Несмотря на простоту, этот прием заставляет блюдо выглядеть так, будто его готовил профессионал.



1 Перелейте сливки в стакан или другую посуду с носиком на краю. Аккуратно вылейте сливки в виде спирали в каждую тарелку с супом.



2 С помощью деревянной палочки быстро сделайте несколько движений вперед-назад, чтобы придать сливкам интересный рисунок. Подавайте суп сразу же.

и поджарьте на небольшом количестве оливкового или другого растительного масла до светло-золотистого оттенка, затем выложите на бумажную салфетку, чтобы удалить излишки масла.



Поджариваем гренки на растительном масле

Запеченные гренки

Покрытые расплавленным сыром, гренки не только чудесно смотрятся, но также превосходны на вкус и могут служить отличным дополнением к многим супам. При желании вы можете натереть ломтики хлеба чесноком, сверху посыпать тертым сыром чеддер или пармезаном, разломанным на мелкие кусочки сыром с голубой плесенью, или положить по ломтику козьего сыра (шавру). Запекайте в духовке или под грилем до момента, когда сыр начнет плавиться.

Хрустящий лук-шалот

Румяные колечки жареного лука-шалота — быстрый и эффектный гарнир для супов из бобовых или овощных супов. Нарежьте луковицы поперек колечками, обжарьте в раскаленном масле до хрустящего состояния.



Овощной жульен

Чипсы

Вы можете использовать как покупные чипсы (картофельные, кукурузные), так и приготовить их самостоятельно.

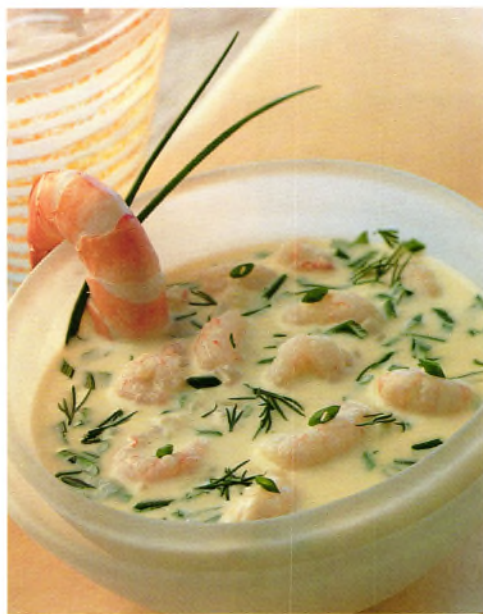
Нарежьте тончайшими ломтиками свеклу, тыкву или пастернак и обжарьте в большом количестве раскаленного масла буквально несколько секунд — у вас получатся необычные и очень вкусные чипсы.

Овощной жульен

Отличный способ приготовить эффектный цветной овощной гарнир для супа — это нарезать овощи тончайшей соломкой (это и есть жульен). Нарезанный соломкой зеленый лук или красный и зеленый сладкий перец смотрятся просто прекрасно.



ХОЛОДНЫЕ СУПЫ



Что может быть чудеснее, чем теплым летним вечером начать свой ужин тарелкой освежающего супа, дополненной бутылочкой холодного белого вина? В этом разделе вы найдете как общепризнанных «фаворитов» среди холодных супов, таких как изысканный французский вишисуаз или подающийся ледяным испанский гаспачо, так и новые, необычные блюда — например, холодный суп из чеснока и миндаля с виноградом или восхитительный дынный суп с мятным сорбетом.

ВИШИСУАЗ

ЭТОТ КЛАССИЧЕСКИЙ ХОЛОДНЫЙ ЛЕТНИЙ СУП ВПЕРВЫЕ БЫЛ ПРИГОТОВЛЕН В 1920-Х ГОДАХ ШЕФ-ПОВАРОМ НЬЮ-ЙОРКСКОГО РЕСТОРАНА «РИЦ-КАРЛТОН», ФРАНЦУЗОМ ЛУИ ДИА. ОН НАЗВАЛ ЕГО В ЧЕСТЬ ВИШИ — ЕГО РОДНОГО ГОРОДА ВО ФРАНЦИИ.



Калорийность: 547 ккал

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г несоленого сливочного масла
450 г лука-порей (только белая часть),
тонко нарезанного
3 крупные луковицы шалота
250 г крахмалистого картофеля,
очищенного и нарезанного
кубиками
1 л легкого куриного бульона или воды
300 мл жирных сливок
Ледяная вода (по желанию)
Лимонный сок (по желанию)
Соль и свежемолотый черный перец
Рубленый шнитт-лук для украшения

1 Растопите сливочное масло в кастрюле с тяжелым дном. Слегка обжарьте на нем порей и шалот, под крышкой, в течение 15–20 минут, до мягкости, но не давайте поджариться до коричневого цвета.

2 Добавьте в кастрюлю картофель и готовьте без крышки несколько минут.



3 Влейте бульон или воду, посолите и поперчите по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь и неплотно прикройте кастрюлю крышкой. Варите 15 минут, до мягкости картофеля.

ВАРИАНТЫ

• **«Потаж бон фам»** Для этого горячего супа из картофеля и лука-порей используйте 1 измельченный репчатый лук вместо шалота и 450 г картофеля. Уменьшите наполовину количество сливок и прогрейте суп после измельчения, добавив немного молока, если он слишком густой. Обжаренные до хруста кусочки лука-порей можно использовать как гарнир вместо лука-шалота.

• **Холодный суп из порей и щавеля или водяного кресса** Добавьте около 50 г измельченного щавеля в суп в конце варки. Закончите готовку и охладите, как в основном рецепте, затем подайте суп, дополнив его щепоткой рубленого щавеля (вместо него можно использовать водяной кресс).

4 Дайте супу остыть, затем измельчите в блендере или комбайне. Процедите в кастрюлю и смешайте со сливками. Попробуйте на вкус, при желании добавьте немного ледяной воды, если вам кажется, что суп слишком густой.



5 Охлаждайте суп в холодильнике около 4 часов. При желании перед подачей добавьте немного лимонного сока. Разлейте суп по чашкам и посыпьте рубленым шнитт-луком.

СУП ИЗ ОГУРЦА И ЛОСОСЯ С САЛЬСОЙ

ОБЖАРЕННЫЙ ЛОСОСЬ ПРИДАЕТ ГОРЯЧУЮ НОТУ
ОСВЕЖАЮЩЕМУ ВКУСУ ЭТОГО ХОЛОДНОГО СУПА. СУП
ЭФФЕКТНО СМОТРИТСЯ, К ТОМУ ЖЕ ОН ДОВОЛЬНО ЛЕГКИЙ —
ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЭТО ОЦЕНИТЕ!



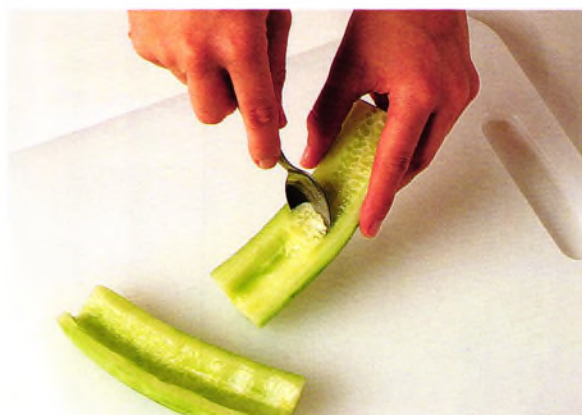
Калорийность: 314 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 средних огурца
300 мл натурального греческого йогурта
250 мл овощного бульона, охлажденного
120 мл крем-фреш или жирной сметаны
1 ст.л. рубленого свежего кервеля
1 ст. л. рубленого свежего шнитт-лука
1 ст. л. рубленых листьев петрушки
1 маленький свежий красный перчик чили, без семян, очень мелко нарубленный
Оливковое масло для смазывания сковороды
225 г филе лосося без кожи, разрезанного на 8 ломтиков
Соль, свежемолотый черный перец
Свежий кервель или шнитт-лук для украшения

1 Очистите два огурца, разрежьте вдоль пополам и выскребите семена. Мякоть крупно нарежьте и измельчите до состояния пюре в блендере или комбайне.



2 Добавьте в чашу блендера йогурт, бульон, сметану, кервель и шнитт-лук, взбейте до однородности. Посолите

по вкусу, перелейте в миску, накройте крышкой и охладите.

3 Очистите, разрежьте пополам и удалите семена из третьего огурца. Нарежьте мякоть очень мелкими кубиками. Смешайте с рубленой петрушкой и перцем чили, охладите смесь.

4 Смажьте оливковым маслом сковороду-гриль и сильно разогрейте. Выложите ломтики лосося, посолите и поперчите, обжаривайте 1–2 минуты, осторожно переверните и дожарьте на другой стороне.



5 Разлейте холодный суп по чашкам или мискам. Сверху в каждую выложите по 2 ломтика лосося, украсьте солью по центру, дополните свежей зеленью и сразу подавайте.



ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЧЕСНОКА И МИНДАЛЯ С ВИНОГРАДОМ

ЭТОТ КРЕМООБРАЗНЫЙ ХОЛОДНЫЙ ЛЕТНИЙ СУП ОСНОВАН НА ДРЕВНЕМ МАВРИТАНСКОМ РЕЦЕПТЕ ИЗ АНДАЛУЗИИ, ЧТО В ЮЖНОЙ ИСПАНИИ. МИНДАЛЬ И ОРЕШКИ ПИНИИ — ТИПИЧНЫЕ ДЛЯ ЭТОГО РЕГИОНА ИНГРЕДИЕНТЫ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г очищенного миндаля
50 г орешков пинии или кедровых орешков
6 крупных зубчиков чеснока, очищенных
200 г пшеничного хлеба, вчерашней выпечки, без корок
1 л минеральной воды без газов, охлажденной
120 мл оливкового масла «extra virgin» + еще немного для подачи
15 мл уксуса шерри
30–45 мл сухого шерри
250 г крупного светлого винограда, без кожицы и семян, разрезанного на половинки
Соль, свежемолотый черный перец
Кубики льда и рубленый свежий шнитт-лук для подачи

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Обжаривание орехов слегка усиливает их вкус, но вы можете опустить эту стадию приготовления, если хотите получить более светлый по цвету суп.
- Бланширование чеснока смягчает его резкий вкус.

1 Обжарьте миндаль и орешки пинии на сухой сковороде на среднем огне до момента, когда они начнут слегка золотиться. Охладите, измельчите в порошок.

2 Бланшируйте чеснок в кипящей воде 3 минуты. Охладите.

3 Замочите хлеб в 300 мл воды на 10 минут, затем хорошо отожмите. Выложите в блендер чеснок, хлеб, орехи и 1 ч.л. соли, смешайте до однородной пасты.



4 Понемногу, размешивая, влейте в смесь оливковое масло и уксус. Разбавьте водой, чтобы суп был не слишком густым, имел кремовую консистенцию.

5 Вмешайте 30 мл шерри. Проверьте на вкус, посолите и поперчите, добавьте чуть больше шерри при желании. Охлаждайте в течение 3 часов, в конце снова попробуйте на приправы и раз-

ведите водой, если суп слишком густой. Отложите немного винограда для украшения, остальной вмешайте в суп.

6 Разлейте суп по мискам или тарелкам (эффектнее всего он будет смотреться в стеклянной посуде), дополните кубиками льда, оставшимся виноградом и рубленным шнитт-луком. Сбрызните оливковым маслом и подавайте.



Калорийность: 380 ккал

ГАСПАЧО С САЛЬСОЙ ИЗ АВОКАДО

ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ И СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ — ОСНОВА ЭТОГО КЛАССИЧЕСКОГО ХОЛОДНОГО СУПА. ДОБАВЬТЕ ЩЕДРУЮ ПОРЦИЮ СВЕЖЕЙ САЛЬСЫ ИЗ АВОКАДО И ПРИГОРШНЮ КРУТОНОВ, ПОДАЙТЕ ЭТО ЛЕГКОЕ БЛЮДО НА ОБЕД ИЛИ НА УЖИН В КОНЦЕ ТЕПЛОГО ЛЕТНЕГО ДНЯ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ломтика пшеничного хлеба, вчерашней выпечки, нарезанных кубиками
600 мл холодной воды
1 кг помидоров
1 огурец
1 красный сладкий перец, без семян, измельченный
1 свежий зеленый перец чили, без семян, измельченный
2 зубчика чеснока, измельченных
30 мл оливкового масла «extra virgin»
Сок 1 лимона и 1 лайма
Несколько капель соуса табаско
Соль, свежемолотый черный перец
8 кубиков льда для подачи
Пригоршня листьев зеленого базилика

Для крутонов

2 ломтика пшеничного хлеба, вчерашней выпечки, без корок
1 зубчик чеснока, разрезанный пополам
15 мл оливкового масла

Для сальсы из авокадо

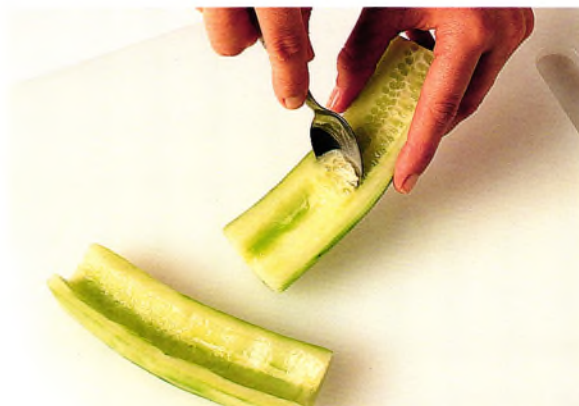
1 спелый авокадо
5 мл лимонного сока
Кусок огурца длиной 2,5 см, нарезанный кубиками
½ красного перчика чили, без семян, измельченного

1 Замочите хлеб в 150 мл воды на 5 минут.



2 В это время залейте помидоры кипятком на 30 секунд, затем очистите их, удалите семена и хорошо измельчите мякоть.

3 Очистите огурец, разрежьте вдоль, удалите семена ложкой, мякоть нарежьте.



4 Поместите в чашу блендера или комбайна помидоры, огурец, сладкий перец, перец чили, чеснок, оливковое масло, соки цитрусов и табаско, залейте 450 мл холодной воды и взбивайте до такой степени, чтобы кусочки еще ощущались. Приправьте по вкусу, охладите 2–3 часа.

5 Натрите хлеб для крутонов чесноком. Нарежьте кубиками и поместите в пластиковый контейнер с оливковым маслом. Потрясите, чтобы хлеб равномерно пропитался маслом.

6 На большой сковороде с антипригарным покрытием обжарьте крутоны на среднем огне до хруста и золотистого цвета.

7 Перед подачей приготовьте сальсу. Нарежьте кубиками мякоть авокадо, сбрызните лимонным соком, чтобы не потемнела. Смешайте в миске с огурцом и чили.

8 Разлейте суп в охлажденные миски, добавьте в каждую по паре кубиков льда. В центр выложите сальсу. Украсьте листьями базилика и посыпьте крутонами поверх сальсы.

Калорийность: 278 ккал



ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С БАЗИЛИКОМ

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОСВЕЖАЮЩИЙ СУП, БЛАГОУХАЮЩИЙ БАЗИЛИКОМ, ОТЛИЧНО ДОПОЛНЯЮЩИМ ВКУС ТОМАТОВ, УКРАШЕННЫЙ СВЕРХУ ЧУДЕСНЫМИ РОЗОВАТО-ЛИЛОВЫМИ ЦВЕТКАМИ БАЗИЛИКА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
1 зубчик чеснока, измельченный
600 мл овощного бульона
900 г помидоров, крупно нарезанных
20 свежих листьев базилика
Пара капель бальзамического уксуса
Сок ½ лимона
150 мл натурального йогурта
Соль и сахар по вкусу

Для украшения

30 мл натурального йогурта
8 мелких свежих листочков базилика
2 ст.л. цветков базилика, все зеленые части удалить

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Цветы базилика очень мелкие, но они обладают великолепным ароматом и неожиданным сладковатым вкусом. Их можно использовать свежими во всех случаях, когда используются и листья растения: в салатах из помидоров, в топпинге для пиццы, как добавку к пасте или для ароматизации томатного сока. Чтобы отделить цветок от стебелька, просто потяните — он легко оторвется. У фиолетового базилика более темные цветки, но они также — настоящий деликатес.

1 Разогрейте масло в кастрюле или глубоком сотейнике и обжарьте на нем лук и чеснок в течение 2–3 минут до прозрачности, время от времени помешивая.



2 Добавьте 300 мл овощного бульона и помидоры. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 15 минут. Часто помешивайте, чтобы смесь не пригорела ко дну.

3 Дайте смеси немного остыть, перелейте в комбайн и измельчите. Процедите через сито в миску, чтобы удалить кожуру и семена помидоров.

4 Верните смесь в комбайн, добавьте остаток бульона, половину листьев базилика, уксус, лимонный сок и йогурт. Посолите и поперчите по вкусу. Взбейте, перелейте в миску и охладите.

5 Перед подачей измельчите оставшиеся листья базилика и вмешайте в суп. Разлейте холодный суп по тарелкам.

Дополните каждую ложечкой йогурта, сверху украсьте мелкими листочками базилика и его цветками.



Калорийность: 89 ккал

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С ГРЕНКАМИ И МАСКАРПОНЕ

ВОЗМОЖНО, ВЫ ПОДУМАЕТЕ, ЧТО ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЭТОГО СУПА — ДЕЛО СЛОЖНОЕ, НО ЭТО СОВСЕМ НЕ ТАК. СЛАДКИЙ И «ЗЕМЛЯНОЙ» ВКУС ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ В НЕМ С АРОМАТОМ АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРЫ И ОСВЕЖАЮЩИМ КЛЮКВЕННЫМ СОКОМ.



Калорийность: 404 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г отваренной свеклы, крупно нарезанной

Тертая цедра и сок 1 апельсина

600 мл несладкого клюквенного сока

450 мл натурального греческого йогурта

Немного соуса табаско

4 ломтика багета

4 ст.л. сыра маскарпоне

Соль, перец

Свежая мята и клюква
для украшения

1 Пюрируйте свеклу с апельсиновым соком и цедрой, половиной клюквенного сока и йогуртом в кухонном комбайне или блендере до однородности.



2 Процедите пюре в миску. Влейте оставшийся клюквенный сок, добавьте соус табаско, посолите и поперчите по вкусу. Уберите в холодильник минимум на 2 часа.

3 Разогрейте гриль. Аккуратно срежьте по кругу корки с ломтиков багета.

4 Поджарьте ломтики хлеба на гриле до золотистого цвета и хруста. Разлейте суп в миски, выложите сверху гренки, на каждую — ложечку маскарпоне. Украсьте листочками мяты и ягодами клюквы.



ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С ВОДКОЙ

ЭТОТ СВЕЖИЙ АРОМАТНЫЙ СУП ЧЕМ-ТО НАПОМИНАЕТ КОКТЕЙЛЬ «КРОВАВАЯ МЭРИ». ОН ПОСЛУЖИТ ВПЕЧАТЛЯЮЩИМ ПЕРВЫМ БЛЮДОМ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕГО ОБЕДА, ОСОБЕННО ЕСЛИ ДОПОЛНИТЬ ЕГО ХЛЕБОМ С ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ.



Калорийность: 46 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г спелых ароматных помидоров,
разрезанных пополам или крупно
нарезанных
600 мл крепкого мясного бульона
1 маленькая красная луковица,
разрезанная пополам
2 стебля сельдерея, крупно нарезанных
1 зубчик чеснока, крупно нарезанный
1 ст.л. томатной пасты
2 ч.л. лимонного сока
2 ч.л. соуса ворчестер
Пригоршня мелких листочков свежего
базилика
2 ст.л. водки
Соль, свежемолотый черный перец
Колотый лед, 4 маленьких веточки
сельдерея и хлеб с вялеными
томатами для подачи

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Для этого рецепта отлично подходит говяжий бульон из банки, но можно приготовить и вегетарианский вариант — на основе овощного бульона.
- Если вы и ваши гости любите сельдерей — поставьте в центр стола миску с ледяной водой и веточками сельдерея — гости смогут брать его, сколько захотят. Сельдерей может служить легкой и вкусной закуской, когда его стебли окунают в суп, как в соус.
- Испечь собственноручно хлеб с вялеными томатами совсем несложно, но это очень впечатлит ваших гостей. Если времени нет, просто купите чиабатту или фокаччу с томатным ароматом.

1 Поместите в блендер помидоры, бульон, лук и сельдерей. Добавьте чеснок и томатную пасту. Взбивайте, включая и выключая блендер, до тех пор, пока все овощи не будут хорошо измельчены. Затем в непрерывном режиме измельчите суп до однородности.



2 Процедите смесь через сито в миску, вмешайте лимонный сок, соус ворчестер, листочки базилика и водку.



3 Посолите и поперчите по вкусу. Накройте и охладите. Подавайте суп с небольшим количеством колотого льда, поместив в каждую миску с супом по веточке сельдерея.



СУП ИЗ АВОКАДО И ЛАЙМА С ЗЕЛЕННОЙ САЛЬСОЙ ЧИЛИ

НАПОМИНАЮЩИЙ ГУАКАМОЛЕ, ПОПУЛЯРНЕЙШИЙ ДИП ИЗ АВОКАДО, ЭТОТ СУП-КРЕМ ДОЛЖЕН ГОТОВИТЬСЯ ИЗ ОЧЕНЬ КАЧЕСТВЕННЫХ ПЛОДОВ АВОКАДО, ЧТОБЫ ЕГО ЦВЕТ И ВКУС БЫЛИ БЕЗУПРЕЧНЫМИ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 спелых авокадо
Сок 1 ½ лаймов
1 зубчик чеснока, измельченный
Горсть кубиков льда
400 мл овощного бульона, охлажденного
400 мл молока, охлажденного
150 мл сметаны, охлажденной
Несколько капель соуса табаско
Соль и свежемолотый черный перец
Листья кинзы для украшения
Оливковое масло *extra virgin* для подачи

Для сальсы

4 помидора, очищенных от кожицы и семян, измельченных
2 шт. зеленого лука, мелко нарезанного
1 зеленый перчик чили, очищенный от семян и мелко нарубленный
1 ст.л. рубленой кинзы
Сок ½ лайма

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Удалить косточку из авокадо просто: разрежьте плод пополам, подцепите кончик косточки большим ножом, слегка поверните нож и косточка сама выскочит.
- Этот суп может потерять свой красивый цвет при хранении (на вкусе это не отразится). Поэтому подавайте его как можно скорее, сразу после приготовления.

1 Сначала приготовьте сальсу. Смешайте все ингредиенты и хорошо приправьте. Держите в холоде до подачи.

2 Разрежьте авокадо пополам и удалите косточки. Извлеките мякоть из кожуры чайной ложкой или специальной ложкой для вырезания шариков из мякоти фруктов, поместите в кухонный комбайн или блендер. Добавьте сок лайма, чеснок, кубики льда и 150 мл холодного овощного бульона.



3 Взбейте суп до однородности. Вылейте в большую миску, вмешайте оставшийся овощной бульон, молоко, сметану и соус табаско. Приправьте по вкусу.

4 Разлейте суп по небольшим мискам или стаканам и выложите по ложечке сальсы сверху. Полейте небольшим количеством оливкового масла и украсьте листочками кинзы. Сразу же подавайте.



Калорийность: 353 ккал

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ПРОШУТТО

ЭТОТ ПРОСТОЙ СУП НЕ ТОЛЬКО ВОСХИТИТЕЛЬНО КРЕМОВЫЙ, НО И ОСВЕЖАЮЩИЙ. ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗАМОРОЖЕННОГО ГОРОШКА СУП ГОТОВИТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО, НО ВКУС ПРИ ЭТОМ НИСКОЛЬКО НЕ СТРАДАЕТ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст.л. сливочного масла
1 шт. лука-порея, нарезанного
ломтиками
1 зубчик чеснока, измельченный
450 г замороженного зеленого горошка
1,2 л овощного бульона
Немного шнитт-лука, нарезанного
300 мл жирных сливок
90 мл натурального (греческого) йогурта
4 ломтика прошутто, крупно
нарезанных
Соль и свежемолотый черный перец
Шнитт-лук для украшения

1 Растопите в сотейнике масло. Добавьте лук-порей и чеснок, накройте крышкой и тушите 4–5 минут, до мягкости.

2 Добавьте зеленый горошек, овощной бульон и нарезанный шнитт-лук. Медленно доведите до кипения, варите 5 минут. Снимите с огня и дайте немного остыть.



3 Измельчите суп в кухонном комбайне или блендере до однородности. Вылейте в миску, вмешайте сливки и приправьте по вкусу. Уберите в холодильник минимум на 2 часа.

4 Перед подачей разлейте суп по мискам, добавьте в каждую по ложке греческого йогурта. Посыпьте кусочками прошутто и украсьте стрелками шнитт-лука.



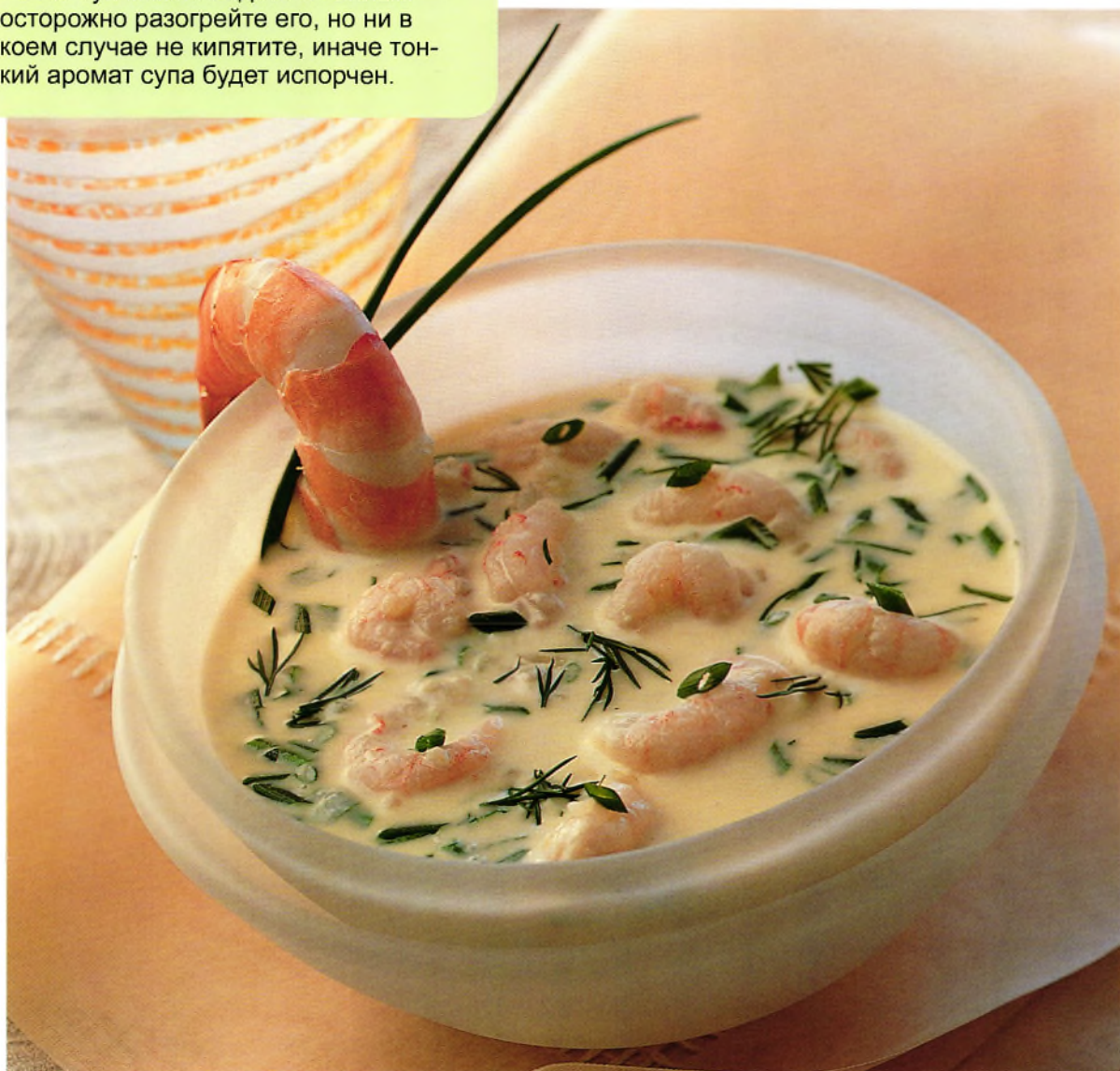
Калорийность: 378 ккал

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ОГУРЦА И КРЕВЕТОК

ЕСЛИ ВЫ НИКОГДА РАНЬШЕ НЕ ГОТОВИЛИ ХОЛОДНЫЕ СУПЫ — ЭТО ПОДХОДЯЩИЙ РЕЦЕПТ, ЧТОБЫ ПОПРОБОВАТЬ. ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ И ЛЕГКИЙ — САМО СОВЕРШЕНСТВО ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОБЕДА.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Этот суп можно подать и теплым — осторожно разогрейте его, но ни в коем случае не кипятите, иначе тонкий аромат супа будет испорчен.



Калорийность: 412 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
 2 шт. лука-шалота, мелко нарезанного
 2 зубчика чеснока, измельченных
 1 крупный огурец, очищенный от
 кожицы и семян, нарезанный
 300 мл молока
 225 г отварных очищенных креветок
 По 1 ст.л. мелко нарубленных свежих
 мяты, укропа, шнитт-лука
 и кервеля
 300 мл жирных сливок для взбивания
 Соль и свежемолотый черный перец

Для подачи

2 ст.л. крема-фреш или жирных сливок
 (по желанию)
 4 крупные отварные очищенные
 креветки (хвостик удалять не нужно)
 Свежие укроп и шнитт-лук

1 Растопите масло в сковороде и пожарьте на слабом огне шалот и чеснок до мягкости, но без изменения цвета. Добавьте огурец и потушите, часто помешивая, до его мягкости.



2 Влейте молоко, доведите почти до кипения, затем убавьте огонь и варите 5 минут. Перелейте суп в комбайн или блендер и пюрируйте до полной однородности. Приправьте по вкусу.



3 Вылейте суп в большую миску и охладите. В холодный суп вмешайте креветки, рубленую зелень и сливки. Накройте, уберите в холодильник минимум на 2 часа.



4 Перед подачей разлейте суп в порционные миски, в центр каждой выложите по ложке крема-фреш или жирных сливок (если используете их). На край каждой миски наденьте крупную креветку. Слегка посыпьте рубленым укропом и добавьте по 2–3 стрелки шнитт-лука рядом с креветкой для красоты. Сразу подавайте.

ВАРИАЦИЯ

• По желанию вы можете приготовить этот суп с другими дарами моря. Используйте вместо креветок свежего, замороженного или консервированного краба или филе отварного разобранного на хлопья лосося.

ХОЛОДНЫЙ ДЫННЫЙ СУП С СОРБЕТОМ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭТОГО БЛЮДА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЫНЮ РАЗНЫХ СОРТОВ ДЛЯ СУПА И ДЛЯ ЗАМОРОЖЕННОГО СОРБЕТА, ЧТОБЫ СОЗДАТЬ ИНТЕРЕСНЫЙ КОНТРАСТ ВКУСА И ЦВЕТА.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2,25 кг очень спелой дыни
45 мл апельсинового сока
30 мл лимонного сока
Листья мяты для украшения

Для сорбета

25 г сахара
120 мл воды
2,25 кг очень спелой дыни
Сок 2 лаймов
2 ст.л. измельченной свежей мяты

1 Чтобы приготовить сорбет, соедините сахар и воду в кастрюле и прогрейте до растворения сахара. Доведите до кипения и варите 4–5 минут, затем снимите с плиты и оставьте остывать.

2 Разрежьте дыню пополам. Удалите семена, вырежьте ложкой мякоть. Пюрируйте ее в комбайне или блендере с остывшим сиропом и соком лайма.



3 Вмешайте мяту и переложите смесь в мороженицу. Приготовьте мороженое, следуя инструкции к устройству. Или вылейте смесь в контейнер и замораживайте до тех пор, пока по краям не начнет образовываться лед. Поместите в блендер и взбейте.

4 Повторяйте замораживание и взбивание дважды или трижды, до тех пор, пока смесь не станет однородной и будет держать форму. После этого заморозьте до твердости.

5 Чтобы приготовить дынный суп, подготовьте дыню, как описано в шаге 2, и пюрируйте ее в кухонном комбайне или блендере. Вылейте пюре в миску, добавьте апельсиновый и лимонный сок, размешайте. Уберите суп на 30 — 40 минут, но не замораживайте и не держите в холоде дольше — иначе суп потеряет свой аромат.

6 Разлейте суп по мискам, добавьте по большой порции дынно-мятного сорбета в каждую. Украсьте листочками мяты и сразу подавайте.



Калорийность: 117 ккал

ВЕНГЕРСКИЙ ВИШНЕВЫЙ СУП

СУПЫ ИЗ СЕЗОННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫ В КУХНЯХ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ЕВРОПЫ. ВИШНЕВЫЙ СУП — ОДИН ИЗ ЗАСЛУЖЕННЫХ ФАВОРИТОВ ВЕНГЕРСКОЙ КУХНИ. ЕГО ОБЫЧНО ПОДАЮТ НА ЗАВТРАК, И ОН ОСОБЕННО ХОРОШ, ЕСЛИ ДОПОЛНИТЬ ЕГО ОДНОЙ-ДВУМЯ ЛОЖЕЧКАМИ СВЕЖЕЙ СМЕТАНЫ.



Калорийность: 518 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг свежей, замороженной или консервированной кислой вишни, без косточек
250 мл воды
175–250 г сахара, по вкусу
1–2 палочки корицы, каждая около 5 см длиной
750 мл сухого красного вина
1 ч. л. миндальной эссенции (экстракта), по вкусу
250 мл нежирных сливок
250 мл сметаны или крема-фреш



1 Выложите вишню без косточек в большую кастрюлю. Добавьте воду, сахар, корицу и вино. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20–30 минут, до мягкости вишни. Снимите с огня и добавьте миндальную эссенцию.

2 В миске смешайте несколько ложек сливок со сметаной или крем-фреш, постепенно вмешайте остальные сливки. Вмешайте эту смесь в суп и охладите перед подачей.





ОВОЩНЫЕ СУПЫ



Тарелка вкусного овощного супа, поданная с хрустящим свежим хлебом, — превосходный легкий ланч в любое время года. Выбирайте сезонные овощи и приправы — помидоры и свежую зелень летом, тыкву осенью, лук-порей и корнеплоды в течение зимних месяцев. В этой главе вы найдете супы из овощей и грибов со всего света — это классические японский Том Ям с тофу, греческий авголемоно, японский суп мисо, а также ирландский картофельный и французский луковый супы и русский борщ с квасом и сметаной

АВГОЛЕМОНО

ЭТОТ СУП ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРЕН В ГРЕЦИИ, ОН ЯВЛЯЕТСЯ ПРЕКРАСНЫМ ОБРАЗЦОМ ТОГО, КАК НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, БЕРЕЖНО ВЫБРАННЫХ И ПРИГОТОВЛЕННЫХ, ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ОТМЕННОЕ ПО ВКУСУ БЛЮДО.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 мл куриного бульона, лучше домашнего
50 г длиннозерного риса
3 яичных желтка
2–4 ст.л. лимонного сока
2 ст.л. рубленой зелени петрушки
Соль, свежемолотый черный перец
Ломтики лимона и листочки петрушки для украшения

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Главная хитрость при приготовлении этого супа — не дать яичной смеси свернуться. Поэтому не перемешивайте суп со смесью в кипящем состоянии, лучше снимите кастрюлю с огня, а затем добавляйте яичную смесь очень постепенно, при этом не прекращая мешать ни на секунду. Не разогревайте суп повторно — яйца все равно могут свернуться.

2 Перемешайте яичные желтки в миске, добавьте около 2 ст.л. лимонного сока, постоянно перемешивая до однородной смеси, насыщенной пузырьками. Влейте немного супа и снова перемешайте.



1 Влейте бульон в кастрюлю, медленно доведите до кипения и всыпьте рис. Неплотно прикройте кастрюлю и варите 12 минут, до момента, когда рис только начнет становиться мягким. Посолите и поперчите.

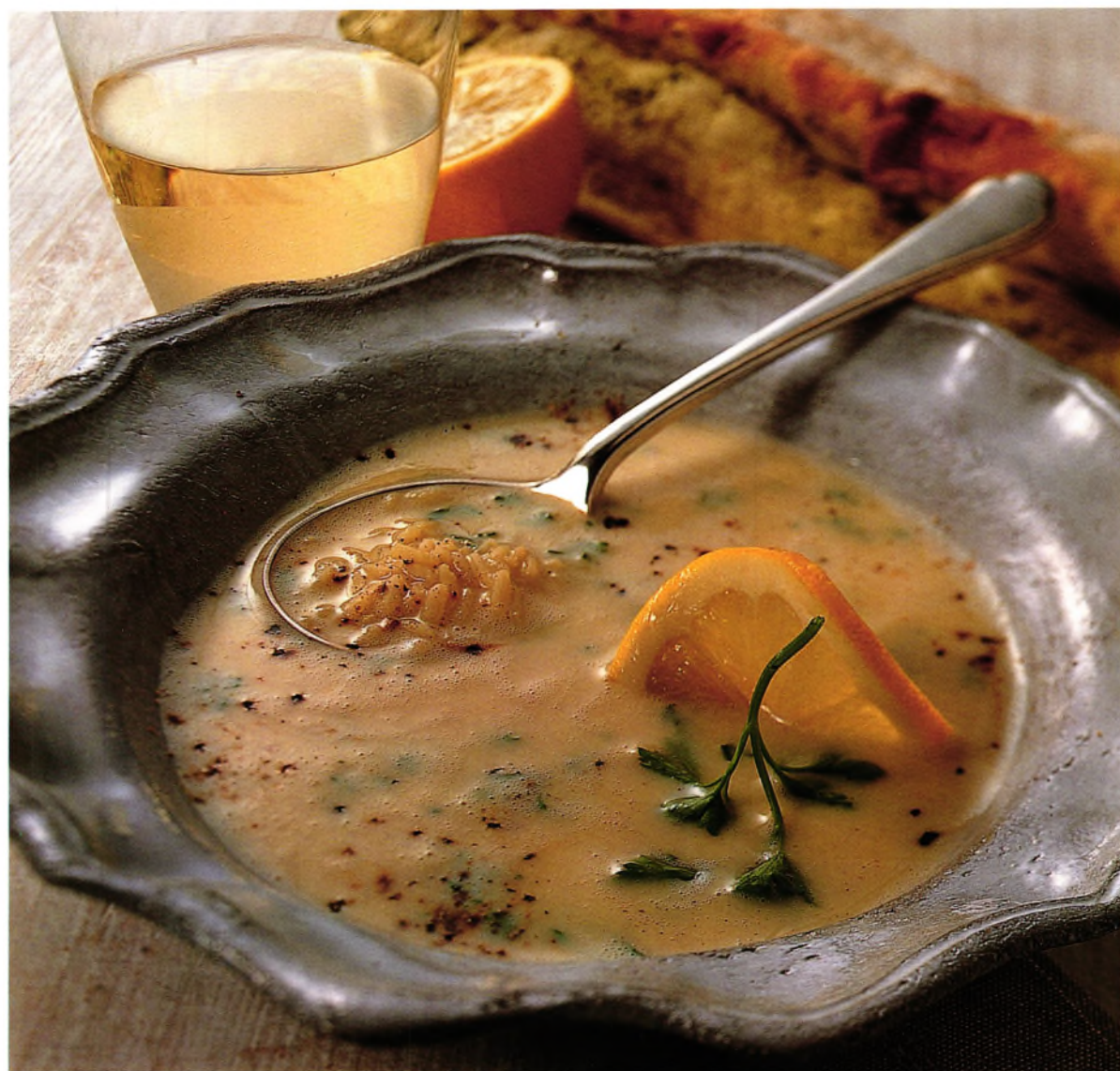


3 Снять суп с огня и постепенно, непрерывно помешивая, влить яичную смесь. Суп приобретет красивый лимонный цвет и слегка загустеет.



4 Попробуйте и добавьте при желании еще лимонного сока. Вмешайте петрушку. Подавайте сразу, без повторного подогрева, украсив ломтиками лимона и листочками петрушки.

Калорийность: 96 ккал



СУП МИСО С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ТОФУ

ЯПОНЦЫ ЕДЯТ МИСО — ЛЕГКИЙ, НО БОГАТЫЙ МНОГИМИ ПОЛЕЗНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ СУП — ПОЧТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. ЭТО СТАНДАРТНЫЙ ЗАВТРАК, А С ДОБАВЛЕНИЕМ РИСА ИЛИ ЛАПШИ — ПОЛНОЦЕННОЕ БЛЮДО ДЛЯ ДНЕВНОЙ ТРАПЕЗЫ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 пучок зеленого лука или 5 мелких ростков лука-порей
- 15 г свежей кинзы
- 3 тонких ломтика свежего корня имбиря
- 2 звездочки аниса
- 1 маленький сушеный перчик чили
- 1,2 л бульона даши или овощного бульона
- 225 г капусты пак-чой, крупно нарезанной
- 200 г твердого тофу, нарезанного кубиками по 2,5 см
- 4 ст.л. красной пасты мисо
- 30-45 мл японского соевого соуса
- 1 свежий красный перец чили, без семян, нарезанный колечками (по желанию)

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Приправа даши для приготовления бульона продается в сушеном виде в магазинах, продающих ингредиенты японской и китайской кухни. Вы можете сделать бульон даши сами. Для этого медленно прогрейте 10–15 см водорослей комбу в 1,2 л воды в течение 10 минут. Не давайте жидкости сильно кипеть, иначе бульон будет горчить. Удалите водоросли, добавьте 15 г сушеных хлопьев бонито, доведите до кипения, после чего немедленно процедите через частое сито.

1 Отрежьте жесткие кончики стрелок зеленого лука или лука-порей, а оставшуюся зеленую часть нарежьте по диагонали. Положите отрезанные части зеленого лука в большую кастрюлю со стеблями кинзы, корнем имбиря, анисом, сушеным чили. Залейте бульоном.



2 Медленно доведите бульон до кипения. Убавьте огонь и варите 10 минут. Процедите, верните в кастрюлю и вновь доведите до кипения. Положите в бульон нарезанный зеленый лук или порей, капусту пак-чой. Варите 2 минуты.

3 Смешайте 3 ст.л. пасты мисо с небольшим количеством горячего бульона в миске, затем влейте смесь в суп. Попробуйте и доведите до вкуса оставшейся пастой мисо и соевым соусом.



4 Нарежьте листочки кинзы, большую часть бросьте в суп вместе с нарезанными белыми частями зеленого лука или порея. Варите 1 минуту. Разлейте суп в подогретые глубокие миски. Посыпьте оставшейся кинзой и колечками свежего перца чили (если используете его) и сразу подавайте.

Калорийность: 60 ккал



ТОМ ЯМ С ТОФУ

ОДИН ИЗ САМЫХ ОСВЕЖАЮЩИХ И ПОЛЕЗНЫХ СУПОВ. ЭТО АРОМАТНОЕ БЛЮДО — «ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА» ТАЙСКОЙ КУХНИ, А ТАКЖЕ ИДЕАЛЬНЫЙ СУП ДЛЯ ЛЕГКОГО ЛАНЧА ИЛИ УЖИНА.



Калорийность: 122 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 ст.л. арахисового масла
 300 г твердого тофу, нарезанного
 небольшими кусочками
 1,2 л овощного бульона
 1 ст.л. тайского джема из перца чили
 Цедра 1 кафрского лайма
 1 лук-шалот, тонко нарезанный
 1 зубчик чеснока, очищенный и
 измельченный
 1 шт. листьев кафрского дайма,
 нарезанных
 3 красных перца чили, без семян,
 нарезанных
 1 стебель лемонграсса, разрезанный на
 ломтики
 6 грибов шиитаке, нарезанных
 ломтиками
 4 шт. зеленого лука, измельченного
 3 ст.л. тайского рыбного соуса
 3 ст.л. сока лайма
 1 ч.л. тростникового сахара
 3 ст.л. рубленой зелени кинзы
 Соль, свежемолотый черный перец



1 Разогрейте масло в воке и обжарьте в нем тофу в течение 4–5 минут до золотистого цвета со всех сторон. Снимите шумовкой тофу со сковороды, отложите. Слейте масло из вока в большую кастрюлю с тяжелым дном.

2 Влейте в кастрюлю бульон, добавьте джем из перца, цедру и листья кафрского лайма, шалот, чеснок, 2 перца чили и лемонграсс. Доведите до кипения, варите около 20 минут.

3 Процедите суп в чистую кастрюлю. Добавьте оставшийся перец чили, шиитаке, зеленый лук, рыбный соус, сок лайма и сахар. Варите 3 минуты. Затем добавьте жареный тофу и прогревайте 1 минуту. Вмешайте рубленую кинзу, приправьте по вкусу. Сразу подавайте в подогретых глубоких мисках.



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Ароматные листья кафрского лайма в свежем или сушеном виде продаются в некоторых супермаркетах и в магазинах азиатских продуктов. Тайский рыбный соус (нам пла) и джем из перца чили также доступны в продаже в некоторых супермаркетах. При необходимости замените кафрский лайм обычным, но он гораздо менее ароматен.

СУП ИЗ МОРКОВИ И АПЕЛЬСИНА

ЭТОТ ТРАДИЦИОННЫЙ ЯРКИЙ И ТАКОЙ ЛЕТНИЙ СУП НЕИЗМЕННО ПОПУЛЯРЕН БЛАГОДАРЯ СВОЕЙ УДИВИТЕЛЬНО КРЕМОВОЙ КОНСИСТЕНЦИИ И СВЕЖЕМУ ЦИТРУСОВОМУ АРОМАТУ. ВОЗЬМИТЕ ДЛЯ НЕГО ХОРОШИЙ ДОМАШНИЙ КУРИНЫЙ ИЛИ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН — РЕЗУЛЬТАТ ВАС ПОРАДУЕТ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
3 стебля лука-порея, нарезанных
ломтиками
450 г моркови, нарезанной
ломтиками
1,2 л куриного или овощного
бульона
Цедра и сок 2 апельсинов
½ ч.л. свеженатертого
мускатного ореха
150 мл натурального (греческого)
йогурта
Соль, свежемолотый черный
перец
Листья свежей кинзы для
украшения

1 Растопите масло в большой кастрюле. Положите порей и морковь, хорошо перемешайте, чтобы овощи были полностью покрыты маслом. Накройте крышкой и тушите около 10 минут, до момента, когда овощи начнут становиться мягкими, но не потеряют цвет.



2 Влейте бульон и апельсиновый сок, добавьте цедру. Приправьте мускатным орехом, солью и перцем по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите около 40 минут, до полной мягкости овощей.

3 Немного остудите суп, затем пюрируйте его в кухонном комбайне или блендере до однородности.



4 Верните суп в кастрюлю, добавьте 30 мл йогурта, попробуйте и скорректируйте приправы, если необходимо. Слегка подогрейте.

5 Разлейте суп в тарелки, положите по ложечке йогурта в центр каждой. Украсьте листочками кинзы. Сразу же подавайте.



Калорийность: 206 ккал

СУП ИЗ ПАСТЕРНАКА

ЭТОТ АРОМАТНЫЙ СУП СТАЛ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ОЧЕНЬ ПОПУЛЯРНЫМ В ИРЛАНДИИ. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ВАРИАЦИЙ НА ТЕМУ ЭТОГО БЛЮДА, НАПРИМЕР, ТРАДИЦИОННОЕ СОЧЕТАНИЕ В СУПЕ ПАСТЕРНАКА И ЯБЛОК В РАВНОЙ ПРОПОРЦИИ.



Калорийность: 215 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г пастернака
50 г топленого масла
1 луковица, измельченная
2 зубчика чеснока, мелко нарубленных
2 ч.л. молотой зиры
1 ч.л. молотого кориандра
1,2 л горячего куриного бульона
150 мл нежирных сливок
Соль, свежемолотый черный перец
Рубленый шнитт-лук или петрушка
и/или крутоны для украшения

1 Очистите и тонко нарежьте пастернак. Разогрейте масло в кастрюле с тяжелым дном, добавьте ломтики пастернака, лук и чеснок. Обжаривайте до мягкости пастернака, но без изменения цвета. Всыпьте молотые специи и продолжайте обжаривать, помешивая, 1–2 минуты. Постепенно влейте, помешивая, горячий куриный бульон, хорошо перемешайте.

2 Накройте кастрюлю крышкой и варите около 20 минут, до полной мягкости пастернака. Пюрируйте суп и верните в кастрюлю. Если он кажется слишком густым, добавьте немного воды или бульона. Проверьте на приправы. Влейте сливки и прогрейте, не доводя до кипения.

3 Подавайте сразу, посыпав рубленой зеленью и/или крутонами.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Пастернак вкуснее после первых заморозков. От холода содержащийся в нем крахмал частично превращается в сахар, усиливая его специфический сладковатый вкус.



ИРЛАНДСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП

ЭТОТ САМЫЙ ИРЛАНДСКИЙ ИЗ ВСЕХ СУПОВ НЕ ТОЛЬКО ПРЕВОСХОДЕН САМ ПО СЕБЕ, НО МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ОСНОВОЙ ДЛЯ МНОЖЕСТВА ВАРИАЦИЙ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВАРКИ КАРТОФЕЛЬ РАССЫПЧАТЫХ, КРАХМАЛИСТЫХ СОРТОВ.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г топленого масла
2 большие луковицы, очищенные
и мелко нарезанные
675 г картофеля, нарезанного
1,75 л горячего куриного бульона
Морская соль и свежемолотый черный
перец
Немного молока, при необходимости
Нарезанный шнитт-лук для
украшения

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Важно правильно подобрать картофель для этого супа. Он должен быть крахмалистым, потому что такой картофель варится быстро и просто превращается в пюре.

1 Растопите масло в большой тяжелой кастрюле, добавьте лук, хорошо перемешайте его в масле. Накройте крышкой и оставьте тушиться на очень слабом огне примерно на 10 минут.

2 Положите в кастрюлю с луком картофель, хорошо перемешайте с масляно-луковой смесью. Посолите и поперчите, накройте крышкой и готовьте на слабом огне, без изменения цвета картофеля, около 10 минут. Влейте бульон, доведите до кипения и варите 25 минут, до мягкости овощей.



3 Снимите кастрюлю с огня и дайте немного остыть. Пюрируйте суп (порциями) в кухонном комбайне или блендере.

4 Нагрейте суп на слабом огне, проверьте на приправы. Если суп кажется вам слишком густым, добавьте немного бульона или молока.

5 Подавайте суп очень горячим, посыпав нарезанным шнитт-луком.



Калорийность: 167 ккал

СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ КОРНЕПЛОДОВ

ЗАПЕКАНИЕ КОРНЕПЛОДОВ ПРИДАЕТ ЭТОМУ ЗИМНЕМУ СУПУ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС И АРОМАТ. ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ НА СВОЙ ВКУС, А ТАКЖЕ ИЗМЕНЯТЬ ПРОПОРЦИИ И СОСТАВ ИНГРЕДИЕНТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СЕЗОНА.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 мл оливкового масла
 1 маленькая тыква, очищенная, без семечек, нарезанная кубиками
 2 моркови, нарезанные толстыми кружочками
 1 большой пастернак, нарезанный кубиками
 1 маленькая брюква, нарезанная кубиками
 2 стебля лука-порея, толсто нарезанных
 1 луковица, разрезанная на 4 части
 3 лавровых листа
 4 веточки тимьяна + немного для украшения
 3 веточки розмарина
 1,2 л овощного бульона
 Соль и свежемолотый черный перец
 Сметана для подачи

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Вместо свежих трав можно использовать сушеные: посыпьте ими овощи, когда обваливаете их в масле перед запеканием.

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С.
- 2 Влейте оливковое масло в большую миску. Всыпьте все подготовленные овощи и хорошо перемешайте, чтобы они полностью были покрыты маслом.
- 3 Выложите овощи в один слой на один большой или два маленьких противня. Вложите между овощами лавровые листья, тимьян и розмарин.
- 4 Запекайте овощи около 50 минут до мягкости, время от времени переворачивая их, чтобы они стали золотистыми со всех сторон. Достаньте из духовки, удалите травы, переложите овощи в большую кастрюлю.



5 Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения. Уменьшите огонь, приправьте по вкусу и варите 10 минут. Перелейте суп в кухонный комбайн или блендер (или используйте погружной блендер) и измельчайте несколько минут до однородности.

6 Верните суп в кастрюлю и разогрейте его. Приправьте и подавайте, влив в середину каждой порции ложечку сметаны и украсив веточкой тимьяна.



Калорийность: 65 ккал

СУП ИЗ ТОПИНАМБУРА С БРУСКЕТТОЙ С АНЧОУСАМИ И АРТИШОКАМИ

ТОПИНАМБУР ПРОИСХОДИТ ИЗ СЕВЕРНОЙ АМЕРИКИ, НО ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ПРЕКРАСНО ПРОЯВЛЯЕТ СЕБЯ В ЭТОМ ТИПИЧНОМ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОМ РЕЦЕПТЕ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Немного свежесжатого лимонного сока

450 г топинамбура

65 г сливочного масла

175 г картофеля, крупно нарезанного

1 маленькая луковица, измельченная

1 зубчик чеснока, измельченный

1 стебель сельдерея, измельченный

1 маленькая луковица фенхеля, разрезанная пополам и измельченная (без сердцевин)

1,2 л овощного бульона

300 мл жирных сливок

Щепотка свеженатертого мускатного ореха

Листья базилика для украшения

Для брускетты с анчоусами и артишоками

6 толстых ломтиков багета

1 зубчик чеснока

50 г сливочного масла

400 г консервированных сердцевин артишоков, обсушенных и разрезанных пополам

3 ст.л. консервированной тапенеды (прованской смеси каперсов, анчоусов и маслин)

9 соленых филе анчоуса, разрезанных пополам вдоль

1 Подготовьте большую миску с холодной водой с добавлением лимонного сока. Очистите и нарежьте топинамбур, положите его в воду с соком, чтобы он не потемнел.



2 Растопите масло в большом сотейнике с тяжелым дном. Обсушите артишоки и выложите их с картофелем, луком, чесноком, сельдереем и фенхелем в сотейник. Хорошо перемешайте и обжаривайте 10 минут, помешивая, до момента, когда овощи начнут становиться мягкими.

3 Влейте в сотейник бульон, доведите до кипения, варите 10–15 минут, до мягкости овощей. Слегка остудите, измельчите до однородности в кухонном комбайне или блендере. Процедите через сито в чистую кастрюлю. Добавьте сливки и мускатный орех, приправьте по вкусу.

4 Для брускетты слегка обжарьте ломтики багета (в тостере или на сухой сковороде) с обеих сторон. Натрите каждый ломтик чесноком и оставьте. Растопите масло в кастрюльке. Добавьте артишоки, жарьте 3–4 минуты, один раз перевернув.

5 Намажьте хлеб тапенадой, разложите сердцевинки артишоков. Сверху выложите свернутое колечком филе анчоуса, украсьте базиликом.

6 Прогрейте суп, не доводя до кипения. Разлейте в тарелки, подайте с брускеттой.



СУП-КРЕМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

ЭТОТ СУП ОЧЕНЬ ЛЕГКИЙ И С ПРИЯТНЫМ АРОМАТОМ, ОН ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ В КАЧЕСТВЕ ОБЕДЕННОЙ ЗАКУСКИ. МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ В НЕГО ЧАСТЬ БРОККОЛИ, ДЛЯ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНОГО ЦВЕТА.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
2 большие луковицы, тонко нарезанные
1 зубчик чеснока, измельченный
3 крупные крахмалистые картофелины, мелко нарезанные
3 стебля сельдерея, нарезанные
1,75 л овощного бульона
2 моркови, нарезанные
1 средний кочан цветной капусты, измельченной
1 ст.л. нарезанного укропа
1 ст. л. лимонного сока
1 ч.л. горчичного порошка
¼ ч.л. тмина
300 мл сливок
Соль, свежемолотый черный перец
Нарезанный зеленый лук

1 Нагрейте масло в большой кастрюле, положите лук и чеснок, обжаривайте несколько минут до мягкости. Добавьте картофель, сельдерей и бульон, проварите в течение 10 минут.

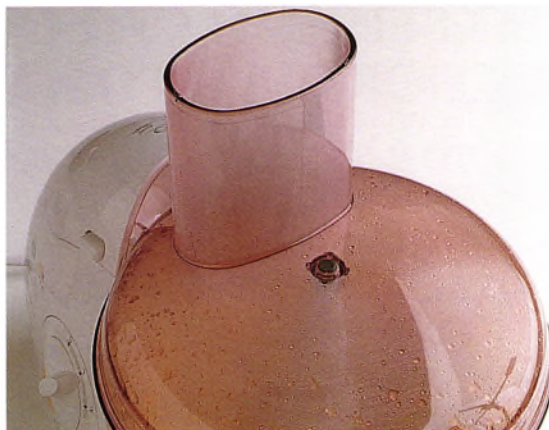
2 Добавьте морковь и варите еще 10 минут.



3 Добавьте цветную капусту, укроп, лимонный сок, горчичный порошок и тмин, на слабом огне потомите суп в течение 20 минут, до мягкости овощей.

4 Измельчите суп в блендере до однородности, верните в кастрюлю и вмешайте сливки. Приправьте по вкусу, при подаче посыпьте зеленым луком.

Калорийность: 258 ккал



ТЫКВЕННЫЙ СУП С ПЕЧЕНЫМ ЧЕСНОКОМ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

ПРОСТО УДИВИТЕЛЬНОЕ, ОЧЕНЬ БОГАТОЕ ПО АРОМАТУ БЛЮДО. ЛОЖКА ОСТРОЙ И ПРЯНОЙ ТОМАТНОЙ САЛЬСЫ ВЕЛИКОЛЕПНО ОЖИВЛЯЕТ ВКУС СЛАДКОЙ ТЫКВЫ И ЗАПЕЧЕННОГО ЧЕСНОКА В ЭТОМ СУПЕ.

НА 4–5 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 головки чеснока, без внешней шелухи
75 мл оливкового масла
Несколько веточек свежего тимьяна
1 большая тыква, разрезанная пополам, с удаленными семенами
2 измельченные луковицы
1 ч.л. молотого кориандра
1,2 л овощного или куриного бульона
2–3 ст.л. рубленого свежего орегано или майорана
Соль, перец

Для сальсы

4 больших помидора, разрезанных пополам, без семян
1 красный сладкий перец, разрезанный пополам, без семян
1 большой свежий перец чили, разрезанный пополам, без семян
30–45 мл оливкового масла «extra virgin»
15 мл бальзамического уксуса
Щепотка сахара

1 Разогрейте духовку до 220 °С. Выложите головки чеснока на кусок фольги и полейте половиной оливкового масла. Добавьте веточки тимьяна, плотно заверните чеснок в фольгу. Положите завернутый в фольгу чеснок на тот же противень, что и тыкву, и смажьте тык-

ву 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте на противень помидоры, красный перец и перец чили для сальсы.



2 Запекайте овощи 25 минут, затем достаньте помидоры, сладкий перец и чили. Снизьте температуру до 190 °С и продолжайте запекать тыкву в течение 20–25 минут, до мягкости.

3 Оставшееся оливковое масло разогрейте в большой тяжелой кастрюле и готовьте лук, посыпанный молотым кориандром, до мягкости, около 10 минут.

4 Очистите от кожицы оба запеченных перца и измельчите в кухонном комбайне или блендере с помидорами и 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте уксус и приправы по вкусу, всыпьте щепотку сахара. Влейте оставшееся масло, если считаете, что это необходимо.

5 Выдавите запеченный чеснок из шелухи в кастрюлю с луком, выскребите тыкву из корки и выложите туда же. Влейте бульон, добавьте 1 ч. л. соли и черный перец по вкусу. Доведите до кипения и варите 10 минут.

6 Вмешайте в суп половину орегано или майорана, слегка остудите суп, затем измельчите его в блендере или

комбайне (можно вместо этого протереть суп через сито).

7 Вновь подогрейте суп, не доводя его до кипения. Попробуйте, хватает ли приправ, и разлейте в глубокие миски или чашки. Выложите в каждую по ложке сальсы и посыпьте оставшимся орегано или майораном. Сразу подавайте.



Калорийность: 303 ккал

ТОМАТНЫЙ СУП С КРЕМОМ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

ИЗУМИТЕЛЬНЫЙ СУП, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ ОСТРЫМ И НЕ ОЧЕНЬ, ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ — РЕГУЛИРУЙТЕ ЭТО УВЕЛИЧЕНИЕМ ИЛИ УМЕНЬШЕНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ПЕРЦА ЧИЛИ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг сливовидных помидоров,
разрезанных пополам
5 красных перчиков чили, без семян
1 красный сладкий перец, разрезанный
пополам, без семян
2 красные луковицы, нарезанные
6 зубчиков чеснока, измельченных
2 ст.л. пасты из вяленых томатов
45 мл оливкового масла
400 мл овощного бульона
Соль, перец
Руккола для подачи

Для крема из перца

1 красный сладкий перец, разрезанный
пополам, без семян
10 мл оливкового масла
120 г крема-фреш или сметаны
Несколько капель соуса табаско

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Перечный крем может быть довольно жидким сразу после приготовления, но в холодильнике он станет более плотным.

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Выложите все овощи и пасту из вяленых томатов в форму для запекания. Перемешайте овощи, полейте оливковым маслом и вновь перемешайте. За-

пекайте около 40 минут, до мягкости овощей и легкого потемнения кожицы у перцев.

2 Пока запекаются овощи, приготовьте крем из перца. Выложите красный перец кожицей вверх на противень и смажьте оливковым маслом.

3 Запекайте вместе с овощами около 30–40 минут, до появления на коже пузырей.



4 Переложите запеченный перец для крема в миску. Накройте ее пищевой пленкой и оставьте перец остывать. Снимите кожицу и измельчите перец в блендере с половиной крема-фреш или сметаны. Приправьте по вкусу, добавив соус табаско. Уберите в холодильник до подачи.

5 Партиями измельчите запеченные овощи для супа, добавляя понемногу

бульона в каждую порцию, чтобы измельчать было легче. Если помидоры были очень сочными, возможно, бульон и не понадобится.

6 Протрите пюре через сито в кастрюлю и влейте бульон, если предпочитаете не такой густой суп. Слегка прогрейте и хорошо приправьте. Разлейте суп по тарелкам и выложите в каждую по центру по ложке крема из красного перца. Украсьте листьями рукколы и подавайте.



Калорийность: 319 ккал

СУП ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ С ПЕСТО ИЗ РУККОЛЫ

БЛАГОДАРЯ СВОЕМУ МАЛЕНЬКОМУ РАЗМЕРУ ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ — НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ СЛАДОСТИ И АРОМАТА. ЗДЕСЬ ИХ ПРЕКРАСНО ДОПОЛНЯЕТ БОГАТАЯ НА ВКУС ПАСТА ИЗ РУККОЛЫ.

НА 4 ПОРЦИИ



Калорийность: 197 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г мелких помидоров черри,
разрезанных пополам
225 г мелких сливовидных помидоров,
разрезанных пополам
225 г мелких «виноградных» помидоров
2 луковицы шалота, нарезанные
1 ст.л. пасты из вяленых томатов
600 мл овощного бульона
Соль, перец
Кубики льда для подачи

Для песто

15 г рукколы
75 мл оливкового масла
15 г кедровых орешков
1 зубчик чеснока
25 г свеженатертого пармезана

1 Пюрируйте все помидоры и лук-шалот с помощью кухонного комбайна или блендера. Добавьте пасту из вяленых томатов и снова взбейте до однородности. Протрите через сито в кастрюлю.



ВАРИАЦИЯ

Песто можно приготовить из других листовых пряных трав, вместо рукколы. Попробуйте свежий базилик, кинзу или мяту или используйте смесь зелени по своему вкусу. Отличная комбинация — петрушка и мята, из них получается изумительное песто!

2 Влейте овощной бульон, доведите до кипения и варите на слабом огне 4–5 минут. Хорошо приправьте солью и перцем. Дайте остыть, затем уберите в холодильник примерно на 4 часа.

3 Чтобы приготовить песто, пюрируйте все его ингредиенты, кроме пармезана, используя ступку и пестик или комбайн.

4 Добавьте в песто пармезан и хорошо перетрите.

5 Разлейте суп по тарелкам и добавьте в каждую несколько кубиков пищевого льда. Ложкой выложите в центр каждой тарелки песто из рукколы и подавайте.



СУП ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРЕМОЛАТОЙ И МОЦАРЕЛЛОЙ

ГРЕМОЛАТА — КЛАССИЧЕСКАЯ ИТАЛЬЯНСКАЯ СМЕСЬ ЧЕСНОКА, ЛИМОНА И ПЕТРУШКИ, — ДОБАВЛЯЕТ ЭТОМУ НАСЫЩЕННОМУ СЛИВОЧНОМУ СУПУ ИСКРЯЩУЮСЯ СВЕЖУЮ НОТКУ ВКУСА.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
2 луковицы шалота, мелко нарубленные
2 зубчика чеснока, измельченных
1 кг баклажанов, очищенных и крупно нарезанных
1 л куриного бульона
150 мл жирных сливок
2 ст. л. рубленой свежей петрушки
175 г моцареллы «буффало», нарезанной тонкими ломтиками
Соль, перец

Для гремолаты

2 зубчика чеснока, хорошо измельченных
Натертая цедра 2 лимонов
1 ст. л. рубленой свежей петрушки

1 Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле, добавьте шалот и чеснок. Готовьте 4–5 минут, до мягкости. Положите баклажаны и готовьте около 25 минут, время от времени помешивая, до мягкости и золотистого цвета.

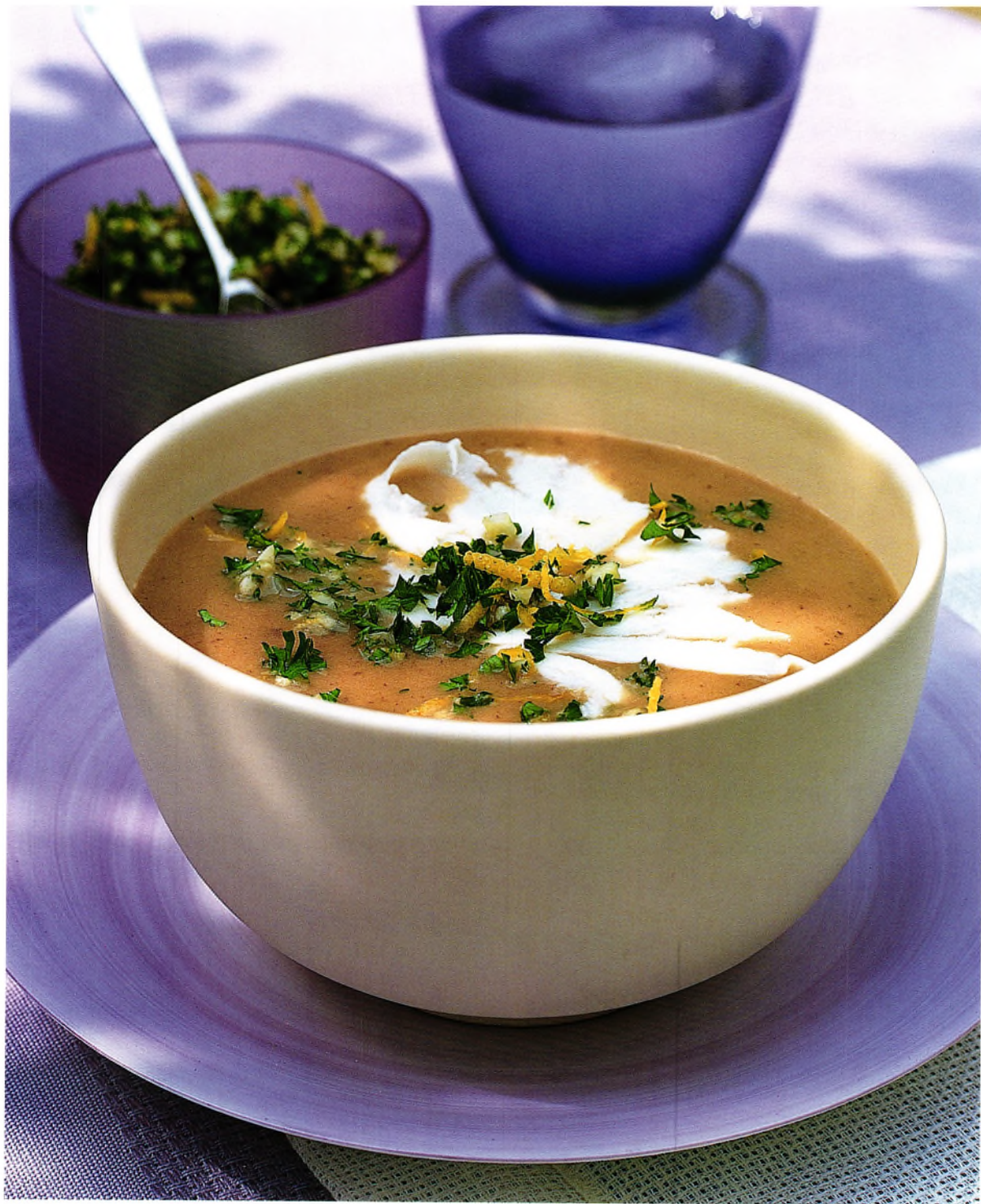
2 Влейте в кастрюлю бульон и варите в течение 5 минут. Оставьте суп немного остыть, затем пюрируйте его в комбайне или блендере до однородности. Верните в кастрюлю на плите и приправьте. Добавьте сливки и петрушку и доведите до кипения.

3 Смешайте ингредиенты гремолаты в маленькой миске.

4 Разлейте суп по мискам или тарелкам, выложите сверху ломтики моцареллы. Посыпьте гремолатой и подавайте.



Калорийность: 261 ккал



ПРОСТОЙ ЛУКОВЫЙ КРЕМ-СУП

ЧУДЕСНЫЙ ДОМАШНИЙ СУП ОБЛАДАЕТ ГЛУБОКИМ СЛИВОЧНЫМ ВКУСОМ И АРОМАТОМ, ЕГО ДОПОЛНЯЮТ ХРУСТЯЩИЕ КРУТОНЫ ИЛИ НАРУБЛЕННЫЙ ШНИТТ-ЛУК, КОТОРЫМ СУП ПОСЫПАЮТ ПРЯМО ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

115 г сливочного масла
1 кг репчатого лука, нарезанного
ломтиками
1 лавровый лист
105 мл сухого белого вермута
1 л хорошего куриного или овощного
бульона
150 мл жирных сливок
Немного лимонного сока (по желанию)
Соль, перец
Крутоны или рубленый шнитт-лук для
подачи

1 Растопите 75 г сливочного масла в большой кастрюле с тяжелым дном. Отложите около 200 г лука, остальной добавьте в кастрюлю вместе с лавровым листом. Перемешайте, чтобы весь лук был покрыт маслом, и готовьте на слабом огне около 30 минут. Лук должен стать очень мягким и нежным, но не покоричневеть.



2 Влейте вермут, увеличьте огонь и нагревайте до тех пор, пока жидкость не выпарится. Влейте бульон, добавьте 1 ч. л. соли и поперчите по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 5 минут, затем снимите с огня.



3 Дайте немного остыть, удалите лавровый лист и пюрируйте суп в блендере или комбайне. Перелейте в чистую кастрюлю.

4 Растопите оставшееся масло в другой кастрюле и готовьте в нем оставшийся лук на слабом огне, под крышкой, до мягкости, но без изменения цвета. Снимите крышку и прожарьте до золотистого цвета.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Добавление готовящейся отдельно части лука придает супу текстуру и приятный «поджаристый» вкус. Только следите, чтобы лук не пережарился, не стал темным.

5 Влейте в суп сливки, слегка прогрейте, но не доводите до кипения. Проверьте, хватает ли приправ, добавьте немного лимонного сока (при желании). Добавьте в суп обжаренный лук, мешайте 1–2 минуты, затем налейте суп в тарелки. Дополните крутонами или рубленым шнитт-луком.

Калорийность: 519 ккал



ЧЕСНОЧНЫЙ СУП С ЯЙЦОМ-ПАШОТ И КРУТОНАМИ

ИСПАНСКИЙ СУП И ИТАЛЬЯНСКАЯ ПОЛЕНТА СОЗДАЮТ ПРЕКРАСНЫЙ СОЮЗ В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ. ДЕЛИКАТЕСНЫЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП ПРОИСХОДИТ ИЗ АНДАЛУСИИ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл оливкового масла
1 головка чеснока, очищенная и
разобранная на зубчики
4 ломтика вчерашнего пшеничного хлеба
(чиабатты), нарезанного кусочками
1,2 л куриного бульона
Щепотка шафрана
15 мл белого винного уксуса
Рубленая свежая петрушка для подачи

Для поленты

750 мл молока
175 г кукурузной крупы для поленты
быстрого приготовления
50 г сливочного масла

1 Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте оливковым маслом форму для запекания, выложите в нее чеснок и хлеб, запекайте около 20 минут, до мягкости чеснока и подсушивания хлеба. Дайте немного остыть.

2 Тем временем приготовьте поленту. Доведите молоко до кипения в большой кастрюле с тяжелым дном. Постепенно, струйкой, постоянно помешивая, всыпьте поленту. Готовьте, помешивая, около 5 минут или следуйте инструкции на упаковке поленты до тех пор, пока полента не начнет отставать от бортика кастрюли при помешивании.



3 Выложите загустевшую поленту на разделочную доску и распределите в слой около 1 см толщиной. Дайте остыть, затем нарежьте кубиками по 1 см.

4 Выдавите чеснок из шелухи в блендер, добавьте подсушенный хлеб и 300 мл бульона. Взбейте до однородности. Перелейте в кастрюлю. Шафран высыпьте в ступку и растолките с небольшим количеством оставшегося бульона, влейте в суп вместе со всем оставшимся бульоном или таким количеством, которое вам кажется нужным для правильной консистенции супа.

5 Нагрейте сливочное масло в сковороде и поджарьте на нем кубики поленты на сильном огне около 1–2 минут, помешивая до момента, когда полента станет ярко-золотистой. Выложите на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир.

6 Приправьте суп и слегка прогрейте. Влейте в глубокую сковороду воду и доведите ее до кипения. Добавьте уксус и убавьте огонь до слабого, чтобы вода еле кипела. Аккуратно разбейте яйцо в половник. Раскрутите воду в виде воронки и вылейте яйцо в ее центр. Повторите

с оставшимися яйцами и варите 2–3 минуты до готовности. Достаньте яйца шумовкой, положите по яйцу в каждую тарелку.

5 Налейте суп поверх яиц-пашот, посыпьте кубиками поджаренной поленты и петрушкой, сразу подавайте.



Калорийность: 415 ккал

ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП С КРОСТИНИ С КОЗЬИМ СЫРОМ

КЛАССИЧЕСКИЙ ГРИБНОЙ КРЕМ-СУП ПРОДОЛЖАЕТ ОСТАВАТЬСЯ НЕИЗМЕННЫМ ФАВОРИТОМ, ОСОБЕННО С ДОБАВЛЕНИЕМ РОСКОШНЫХ ХРУСТЯЩИХ, С АРОМАТОМ ЧЕСНОКА, КРУТОНОВ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г сливочного масла
1 луковица, измельченная
1 зубчик чеснока, измельченный
450 г полевых (темных) шампиньонов,
крупно нарезанных
1 ст. л. пшеничной муки
45 мл сухого хереса
900 мл овощного бульона
150 мл жирных сливок
Соль, перец
Свежие листочки кервеля
для подачи

Для кростини

15 мл оливкового масла + немного для
смазывания
1 луковица шалота, измельченная
115 г белых шампиньонов,
измельченных
6 шляпок полевых (темных)
шампиньонов
6 ломтиков багета
1 маленький зубчик чеснока
115 г мягкого козьего сыра

1 Растопите в большом сотейнике масло, готовьте на нем лук и чеснок в течение 5 минут. Добавьте грибы, накройте крышкой и тушите, иногда помешивая, 10 минут.

2 Вмешайте в грибы муку и готовьте 1 минуту. Влейте херес и бульон, доведите до кипения, варите 15 минут. Слегка остудите, пюрируйте суп в блендере до однородности.



3 Тем временем приготовьте кростини. Разогрейте оливковое масло в небольшой кастрюльке. Добавьте шалот и измельченные светлые шампиньоны, готовьте 8–10 минут, до мягкости. Хорошо слейте выделившуюся жидкость и выложите грибы в комбайн. Добавьте петрушку, хорошо измельчите.

4 Разогрейте гриль. Смажьте шляпки темных шампиньонов оливковым маслом и готовьте под грилем 5–6 минут.

5 Подсушите ломтики багета в духовке или тостере, натрите чесноком и положите на каждый по ложке сыра. Сверху выложите по запеченной шляпке шампиньона, наполненной грибной массой.

6 Переделите суп из блендера в кастрюлю, влейте сливки. Приправьте, слегка прогрейте. Разлейте в 6 тарелок. Аккуратно поместите кростини с сыром и грибами в центр каждой тарелки, украсьте листочками кервеля.



Калорийность: 313 ккал

СУП ИЗ СПАРЖИ И ГОРОШКА С ПАРМЕЗАНОМ

ЭТОТ ЯРКИЙ И ВКУСНЫЙ СУП ПОЗВОЛЯЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАЖДЫЙ САНТИМЕТР СПАРЖИ, ДАЖЕ ЖЕСТКИЕ НИЖНИЕ ЧАСТИ, ИЗ КОТОРЫХ ВАРИТСЯ БУЛЬОН.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г зеленой спаржи
2 стебля лука-порей
1 лавровый лист
1 морковь, крупно нарезанная
1 стебель сельдерея, измельченный
Несколько стеблей петрушки
1,75 л холодной воды
25 г сливочного масла
150 г свежего зеленого горошка
1 ст. л. рубленых листьев петрушки
120 мл жирных сливок
Тертая цедра ½ лимона
Соль, перец
Хлопья пармезана для подачи



1 Отрежьте у спаржи нижние жесткие кончики, верхушки отложите. Крупно нарежьте жесткие стебли и поместите в большую кастрюлю. Отрежьте и измельчите зеленые части лука-порей, добавьте в кастрюлю со спаржей вместе с лавровым листом, морковью, сельдереем, стеблями петрушки. Влейте холодную воду. Доведите до кипения и варите 30 минут. Процедите бульон и выбросьте сваренные овощи.

2 Отрежьте самые верхушки побегов спаржи и отложите их. Стебли нарежьте короткими кусочками. Измельчите белые стебли лука-порей.

3 Растопите масло в большой кастрюле, положите в него порей. Готовьте 3–4 минуты до его мягкости, затем добавьте нарезанную спаржу, горошек и рубленую петрушку. Влейте 1,2 л бульона из спаржи. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 6–8 минут до мягкости овощей. Хорошо приправьте.

4 Слегка остудите суп, затем пюрируйте его до однородности. Протрите суп через мелкое сито в чистую кастрюлю. Вмешайте сливки и лимонную цедру.

5 В маленькой кастрюльке доведите до кипения воду и бланшируйте верхушки спаржи не более 2 минут, до мягкости. Быстро переложите верхушки в ледяную воду, чтобы они слишком не размягчились. Суп разогрейте, но не доводите до кипения.

6 Разлейте суп в 6 подогретых глубоких мисок и украсьте верхушками спаржи. Подавайте к столу сразу же, посыпав свеженатертым черным перцем и хлопьями пармезана.

Калорийность: 221 ккал

ВАРИАЦИЯ

Для более легкого супа замените сливки на обезжиренное молоко, но имейте в виду, что вкус готового блюда будет не таким богатым.



ЧАУДЕР С КУКУРУЗОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

КРЕМОВЫЙ, С НЕБОЛЬШИМИ КОМОЧКАМИ, СУП ОТЛИЧАЕТСЯ БОГАТЫМ СЛАДКИМ ВКУСОМ КУКУРУЗЫ. ПРЕВОСХОДНЫМ РЕШЕНИЕМ БУДЕТ ПОДАЧА ЭТОГО СУПА С ХРУСТЯЩИМ ХЛЕБОМ, ПОСЫПАННЫМ СЫРОМ ЧЕДДЕР, КОТОРЫЙ РАСПЛАВИТСЯ И ПРИДАСТ ОСОБЕННЫЙ ВКУС.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 луковица, измельченная
1 зубчик чеснока, измельченный
1 картофелина, отваренная до полуготовности, измельченная
2 стебля сельдерея, нарезанных ломтиками
1 маленький зеленый сладкий перец, без семян, нарезанный полосками
30 мл подсолнечного масла
25 г сливочного масла
600 мл овощного бульона или воды
300 мл молока
200 г консервированной белой фасоли
300 г консервированных зерен кукурузы
Несколько листочков шалфея (можно использовать сушеный)
Соль, перец
Натертый сыр чеддер для подачи

1 Положите в кастрюлю с тяжелым дном лук, чеснок, картофель, сельдерей и зеленый перец, добавив также смесь масел.

2 Хорошо прогрейте содержимое кастрюли, затем уменьшите огонь. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне около 10 минут, иногда потряхивая кастрюлю, чтобы избежать пригорания.



3 Влейте бульон или воду, приправьте солью и перцем, доведите до кипения. Убавьте огонь, снова накройте крышкой и варите на слабом огне около 15 минут, до мягкости овощей.

4 Влейте молоко, добавьте фасоль и кукурузу — вместе с жидкостями из их банок — и шалфей. Проварите без крышки 5 минут. Проверьте на приправы и подавайте суп горячим, посыпав тертым сыром.



Калорийность: 251 ккал

ТОМАТНЫЙ СУП С ТОРТИЛЬЕЙ

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ СУПОВ С ТОРТИЛЬЕЙ, ЭТОТ — «АГУАДА», ТО ЕСТЬ «ЖИДКИЙ» СУП. ОН ПРЕКРАСНО ПОДОЙДЕТ В КАЧЕСТВЕ ВОЗБУЖДАЮЩЕГО АППЕТИТ ПЕРВОГО БЛЮДА ИЛИ ДЛЯ ЛЕГКОГО ПОЛНОЦЕННОГО ОБЕДА. ОЧЕНЬ ПРОСТОЙ И БЫСТРЫЙ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, ЕГО МОЖНО СВАРИТЬ ЗАРАНЕЕ, А ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ РАЗОГРЕТЬ И ДОБАВИТЬ ПОДЖАРЕННЫЕ ПОЛОСКИ ТОРТИЛЬИ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ СУПУ ИНТЕРЕСНУЮ ТЕКСТУРУ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 кукурузные тортильи
15 мл растительного масла + масло
для жарки
1 маленькая луковица, мелко
нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
350 г сливовидных помидоров
400 г консервированных помидоров,
без жидкости
1 л куриного бульона
Несколько веточек свежей кинзы
50 г натертого сыра чеддер
Соль, перец

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Для нарезания зелени можно использовать острый нож, особый французский полукруглый нож с двумя лезвиями, а в последнее время в продаже появились специальные ножницы для зелени с несколькими лезвиями. Выбирайте любой способ, но помните, что у зелени с деревянистыми стеблями (например, розмарин или тимьян) сначала нужно отделить листочки от стеблей.



1 С помощью острого ножа разрежьте каждую тортилью на 4–5 полосок, каждая толщиной около 2 см. Налейте масло для жарки в сковороду слоем в 2 см. Разогрейте масло до такой степени, чтобы полоска тортильи плавала в нем на поверхности, а масло пузырилось по ее краям.

3 Выложите полоски тортильи во фритюр и обжарьте до золотистого цвета.

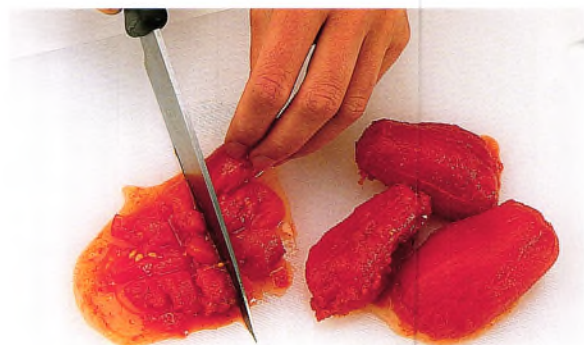




4 Разогрейте 15 мл растительного масла в большой кастрюле. Добавьте лук и чеснок, готовьте на среднем огне 2–3 минуты, до прозрачности и мягкости лука. Не давайте чесночку слишком поджариться — это придаст супу горьковатый вкус.

5 Опустите свежие помидоры в кипяток на 30 секунд, переложите в холодную воду, обсушите и снимите кожицу острым ножом.

6 Нарежьте свежие и консервированные помидоры и выложите их в кастрюлю с луком и чесноком. Влейте бульон, доведите до кипения, убавьте огонь и варите 10 минут, до небольшого выпаривания жидкости, время от времени помешивая.



7 Нарубите кинзу, добавьте ее в суп вместе с солью и черным перцем по вкусу.

Калорийность: 270 ккал



8 Положите несколько полосок тортильи в каждую подогретую глубокую миску. Залейте супом. Посыпьте тертым чеддером и немедленно подавайте, чтобы тортилья не размокла.



ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП

ПОЖАЛУЙ, ЭТОТ СУП — САМЫЙ ИЗВЕСТНЫЙ ИЗ СЕМЕЙСТВА ЛУКОВЫХ. ТРАДИЦИОННО ПО УТРАМ ЭТО СЫТНОЕ БЛЮДО ЕЛИ РАБОЧИЕ ПАРИЖАНЕ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
15 мл оливкового масла
2 кг репчатого лука, очищенного и нарезанного дольками
1 ч. л. нарезанного свежего тимьяна
1 ч. л. сахара
15 мл хересного уксуса
1,5 л хорошего говяжьего, куриного или утиного бульона
1 ½ ст. л. пшеничной муки
150 мл сухого белого вина
45 мл бренди
Соль, перец

Для крутонов

6–12 толстых ломтиков вчерашнего багета, около 2,5 см толщиной
1 зубчик чеснока, разрезанный пополам
1 ст. л. французской горчицы
115 г крупно натертого сыра грюйер

1 Растопите сливочное масло в большой кастрюле, добавив к нему оливковое. Положите лук и перемешайте, чтобы весь лук пропитался маслом. Готовьте на среднем огне 5–8 минут, пару раз перемешав, до мягкости лука. Вмешайте тимьян.

2 Убавьте огонь до очень слабого, накройте кастрюлю крышкой и готовьте лук 20–30 минут, временами помешивая, до золотистого цвета и полного размягчения лука.



3 Снимите крышку, прибавьте огонь. Вмешайте сахар и готовьте 5–10 минут, до момента, когда лук начнет коричневеть. Влейте хересный уксус, еще прибавьте огонь и продолжайте готовить, часто помешивая, пока лук не станет глубокого золотисто-коричневого цвета — около 20 минут.



4 Тем временем в отдельной кастрюле доведите до кипения бульон. В готовый лук вмешайте муку, готовьте 2 минуты, перемешивая, затем постепенно, порциями, помешивая, влейте бульон в кастрюлю с луком. Влейте в конце вино и бренди, приправьте по вкусу. Варите 10–15 минут.



5 Приготовьте крутоны. Разогрейте духовку до 150 °С. Выложите ломтики багета на смазанную растительным маслом решетку или на противень. Запекайте 15–20 минут, до хрустящего состояния и золотистого цвета. Натрите готовые крутоны разрезанной стороной чеснока, смажьте горчицей и присыпьте тертым сыром.



6 Разогрейте гриль до максимума. Вылейте суп в термостойкую большую супницу или 6 порционных термостойких мисок. Выложите сверху крутоны и подрумяньте под грилем до расплавления сыра (он станет пузыриться и начнет слегка коричневеть). Сразу же подавайте.

Калорийность: 484

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Долгое и медленное приготовление лука — ключевой момент успеха при приготовлении этого супа. Если вы поджарите лук слишком быстро, суп будет горчить.



ПОРТУГАЛЬСКИЙ ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

РЕЦЕПТ ЭТОГО СУПА ВЕДЕТ СВОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОТ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ПОРТУГАЛЬСКИХ ХЛЕБНЫХ СУПОВ. ХОТЯ ОН И ПРОСТОЙ, НО БУДУЧИ ПРИГОТОВЛЕННЫМ ИЗ ОТБОРНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ — СОЧНОГО ЧЕСНОКА, СВЕЖЕЙ КИНЗЫ, ХРУСТЯЩЕГО ДЕРЕВЕНСКОГО ХЛЕБА И ОЛИВКОВОГО МАСЛА EXTRA VIRGIN, — ОН ПРОСТО ВЕЛИКОЛЕПЕН.



Калорийность: 299 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 г свежей кинзы, листочки и стебли
нарезать отдельно
1,5 л овощного или куриного бульона или
воды
5–6 сочных зубчиков чеснока, очищен
ных
6 яиц
275 г вчерашнего хлеба (большая
часть корки срезана), нарезанного
ломтиками или кубиками на один
укус
Соль, перец
90 мл оливкового масла *extra virgin* + еще
немного для подачи

1 Поместите стебли кинзы в кастрюлю. Влейте бульон или воду, доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 10 минут, затем измельчите в блендере или кухонном комбайне и процедите обратно в кастрюлю.

2 Измельчите чеснок вместе с 1 ч. л. соли, разотрите, добавив 120 мл горячего супа. Выложите чесночную массу в суп.

3. Приготовьте яйца-пашот в большой широкой кастрюле в кипящей воде (раскрутив ее воронкой, добавив немного уксуса и выпуская яйца в воронку по одному — прим. пер.) в течение 3–4 минут, достаньте шумовкой и отложите на теплую тарелку до подачи.



4 Вновь доведите суп до кипения, приправьте. Вмешайте измельченные листочки кинзы и снимите с огня.

5 В каждую тарелку положите кусочки хлеба и полейте их оливковым маслом. Влейте суп и слегка перемешайте. Выложите в каждую тарелку по яйцу-пашот, надрежьте его, чтобы начал вытекать желток. Подавайте сразу, дополнительно предложите вашим гостям оливковое масло, чтобы каждый мог добавить его дополнительно по вкусу.

ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СУП

В ЭТОМ ЯРКОМ И МНОГОЦВЕТНОМ ТОМАТНОМ СУПЕ СОБРАЛИСЬ ЛУЧШИЕ СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ. ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ СЛАДКУЮ ВЕРСИЮ БЛЮДА, ДОБАВЬТЕ БОЛЬШЕ КРАСНОГО И ЖЕЛТОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г спелых сливовидных помидоров
225 г спелых желтых помидоров
45 мл оливкового масла
1 крупная луковица, мелко нарезанная
1 ст. л. пюре из вяленых томатов
225 г цукини, нарезанного кубиками
225 г желтых кабачков, очищенных и нарезанных кубиками
3 шт. молодого картофеля воскового сорта, нарезанного ломтиками
2 зубчика чеснока, измельченных
Около 1,2 л куриного бульона или воды
4 ст. л. рубленого свежего базилика
50 г свеженатертого пармезана
Морская соль, свежемолотый черный перец

1 Поместите все помидоры на 30 секунд в кипяток, затем — в холодную воду, снимите кожицу, а мякоть мелко нарежьте. Разогрейте масло в большой кастрюле, добавьте лук и готовьте на слабом огне около 5 минут, постоянно помешивая, до мягкости лука. Вмешайте пюре из томатов, нарезанные помидоры, цукини и кабачок, ломтики картофеля и чеснок. Хорошо перемешайте и готовьте на слабом огне 10 минут, часто встряхивая кастрюлю.



2 Влейте бульон или воду. Доведите до кипения, убавьте огонь, не полностью накройте кастрюлю крышкой и варите 15 минут или до момента, когда все овощи станут мягкими. Если необходимо, добавьте еще воды или бульона.



3 Снимите кастрюлю с огня и вмешайте в суп базилик и половину сыра. Проверьте на приправы. Подавайте горячим, посыпав оставшимся сыром.



Калорийность: 243 ккал

БОРЩ С КВАСОМ И СМЕТАНОЙ

СВЕКЛА — ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ БОРЩА, ЕЕ ВКУС И НАСЫЩЕННЫЙ ЦВЕТ ДОМИНИРУЮТ В ЭТОМ ИЗВЕСТНОМ ВО ВСЕМ МИРЕ КЛАССИЧЕСКОМ РУССКОМ, УКРАИНСКОМ И ПОЛЬСКОМ СУПЕ.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г свеклы, очищенной
2 моркови, очищенные
2 стебля сельдерея
40 г сливочного масла
2 луковицы, нарезанные ломтиками
2 зубчика чеснока, измельченных
4 помидора, очищенных от семян и
кожицы, нарубленных
1 лавровый лист
1 большая веточка петрушки
2 бутончика гвоздики
4 горошины черного перца
1,2 л говяжьего или куриного
бульона
150 мл свекольного кваса или
жидкости от маринованной свеклы
Соль, свежемолотый черный перец
Сметана, дополненная нарезанным
свежим шнитт-луком или укропом,
для подачи

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Свекольный квас придает супу интенсивный цвет и легкую терпкость. Если вы его не нашли, очистите и натрите 1 свеклу, добавьте 150 мл овощного бульона и 2 ч. л. лимонного сока. Доведите смесь до кипения, снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 30 минут. Перед использованием процедите.



1 Нарезьте свеклу, морковь и сельдерей толстыми брусочками. Растопите масло в кастрюле и готовьте на нем лук на слабом огне 5 минут, часто помешивая.

2 Добавьте свеклу, морковь и сельдерей, готовьте еще 5 минут.



3 Положите в кастрюлю с овощами чеснок и измельченные помидоры и готовьте, помешивая, 2 минуты.

4 Поместите лавровый лист, петрушку, гвоздику и горошины перца на кусок плотной марли или муслина, завяжите ниткой в мешочек.

5 Положите мешочек со специями в кастрюлю с овощами, влейте бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите 1 ¼ часа до мягкости овощей. Удалите мешочек со специями. Влейте свекольный квас и приправьте по вкусу. Разлейте суп в тарелки и подайте со сметаной и рубленым шнитт-луком или укропом.

Калорийность: 125 ккал



КИСЛО-СЛАДКИЙ БОРЩ С КАПУСТОЙ И ТОМАТАМИ

СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ВАРИАЦИЙ КЛАССИЧЕСКОГО БОРЩА, ОН МОЖЕТ ПОДАВАТЬСЯ ГОРЯЧИМ И ХОЛОДНЫМ. В ДАННОМ ВАРИАНТЕ КАПУСТА, ПОМИДОРЫ И СВЕКЛА СОЧЕТАЮТСЯ В ИДЕАЛЬНОЙ ПРОПОРЦИИ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 луковица, измельченная
1 морковь, нарезанная
4–6 шт. свеклы, сырой или отварной, в вакуумной упаковке (не маринованной)
400 г консервированных помидоров
4–6 шт. молодого картофеля, нарезанного не слишком крупными кубиками
1 маленький кочан капусты, нашинкованной
1 л овощного бульона
3 ст. л. сахара
30–45 мл сухого белого вина, яблочного уксуса или разведенной лимонной кислоты
3 ст. л. рубленого свежего укропа + еще немного для подачи
Соль, перец
Сметана для подачи
Ржаной хлеб с маслом для сервировки

ВАРИАЦИЯ

Чтобы сварить мясной борщ, положите 1 кг нарезанной кусочками говядины в большую кастрюлю. Влейте столько воды, чтобы она покрыла мясо полностью. Добавьте 1 говяжий бульонный кубик. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите до мягкости мяса. Снимите с поверхности весь жир, добавьте к мясу овощи и готовьте по рецепту на этой странице.

1 Положите лук, морковь, 3–4 нарезанные кубиками свеклы, картофель, капусту в большую кастрюлю, влейте бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 30 минут до размягчения картофеля.

2 Добавьте оставшуюся натертую на крупной терке свеклу, сахар и вино, уксус или лимонную кислоту в суп и варите 10 минут. Попробуйте и оцените



соотношение кислоты и сладости — при необходимости добавьте больше сахара или уксуса. Приправьте солью и перцем.

3 Вмешайте рубленый укроп и разлейте борщ по подогретым тарелкам. Сразу подавайте, посыпав укропом, положив по полной ложке сметаны и дополнив куском ржаного хлеба смаслом.

Калорийность: 111 ккал



«ДЕДУШКИН СУП»

ЭТОТ ТРАДИЦИОННЫЙ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИЙ СУП ПОЛУЧИЛ СВОЕ НАЗВАНИЕ ПОТОМУ, ЧТО ОН ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И ПОЭТОМУ ПОДХОДИТ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ. ЧТОБЫ ТЕКСТУРА СУПА БЫЛА ПРАВИЛЬНОЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕ МОЛОДОЙ, А СТАРЫЙ, МУЧНИСТЫЙ КАРТОФЕЛЬ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупная луковица, мелко нарезанная
25 г сливочного масла
350 г картофеля, очищенного и нарезанного кубиками
900 мл говяжьего бульона
1 лавровый лист
Соль и свежемолотый черный перец

Для кнелей

75 г блинной муки
Щепотка соли
15 г сливочного масла
1 ст. л. рубленой свежей петрушки
+ еще немного для подачи
1 яйцо, слегка взбитое

1 В широкой кастрюле с тяжелым дном обжарьте лук в масле на слабом огне 10 минут, или до того момента, когда он станет мягким и приобретет легкий золотистый оттенок.

2 Добавьте кубики картофеля и готовьте вместе 2–3 минуты, затем влейте бульон. Добавьте лавровый лист, соль и перец. Доведите до кипения, убавьте огонь, накройте крышкой и варите около 10 минут.



3 Чтобы приготовить кнели, просейте муку и соль в миску, перетрите с маслом. Вмешайте петрушку, добавьте яйцо и замешайте мягкое тесто.

4 Выкладывайте по половине чайной ложки теста в слегка кипящий суп. Накройте и проварите на слабом огне около 10 минут. Разлейте в теплые тарелки, посыпьте петрушкой и подавайте.





Калорийность: 239 ккал

СОЛЯНКА С ГРИБАМИ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

КИСЛОВАТО-СОЛЕННЫЙ ВКУС ОГУРЦОВ, КАПЕРСОВ И ЛИМОНА ДОБАВЛЯЕТ ЭТОМУ ТРАДИЦИОННОМУ РУССКОМУ СУПУ ОСОБУЮ ТЕРПКУЮ НОТУ. ЭТО БЛЮДО ИДЕАЛЬНО ДЛЯ СЛУЧАЯ, КОГДА ХОЧЕТСЯ ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО НЕОБЫЧНОЕ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 луковицы, измельченные
1,2 л овощного бульона
450 г свежих грибов (ассорти),
нарезанных ломтиками
4 ч. л. томатной пасты
1 соленый огурец, мелко нарезанный
1 лавровый лист
1 ч. л. маринованных каперсов, без
жидкости
Щепотка соли
6 горошин черного перца,
раздавленных
Завитки лимонной цедры, оливки
и веточки петрушки для подачи

1 В большую кастрюлю выложите лук, влейте 50 мл бульона. Потушите, время от времени помешивая, до выпаривания жидкости.



2 Влейте оставшийся бульон, положите грибы, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне около 30 минут.



3 В маленькой миске разведите томатную пасту 30 мл бульона.

4 Влейте томатную пасту в суп, добавьте огурец, лавровый лист, каперсы, соль и дробленый перец. Варите на слабом огне 10 минут.



5 Разлейте суп в подогретые тарелки, посыпьте лимонной цедрой, добавьте в каждую по несколько оливок и по веточке петрушки.

Калорийность: 35 ккал

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Использование в одном супе нескольких видов грибов придает ему особенный «характер». Попробуйте взять любые благородные лесные грибы, дополнив их обычными белыми шампиньонами и грибами портобелло (полевыми шампиньонами).



БАЛИЙСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП

ЭТОТ БАЛИЙСКИЙ СУП ГОТОВИТСЯ НА ОСНОВЕ ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ, НО В НЕГО ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ЛЮБЫЕ СЕЗОННЫЕ ОВОЩИ НА ВАШ ВКУС. В РЕЦЕПТЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТАКЖЕ КРЕВЕТОЧНАЯ ПАСТА — СЕЙЧАС ЕЕ МОЖНО БЕЗ ТРУДА НАЙТИ В МАГАЗИНАХ С АЗИАТСКИМИ ПРОДУКТАМИ.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Обжаривайте семена кориандра на сухой сковороде около 2 минут, до появления характерного запаха.



Калорийность: 54 ккал

НА 8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г зеленой фасоли
 1,2 л слегка подсоленной воды
 1 зубчик чеснока, крупно нарезанный
 2 ореха макадамии или 4 шт. очищенного миндаля, хорошо измельченного
 Кусочек креветочной пасты размером 1×1 см
 2–3 ч. л. семян кориандра, подсушенных на сковороде без масла
 30 мл растительного масла
 1 луковица, измельченная
 400 мл кокосового молока
 2 лавровых листа
 225 г бобовых ростков
 8 тонких ломтиков лимона
 30 мл лимонного сока
 Соль, перец

1 Отрежьте у стручков фасоли жесткие кончики, нарежьте маленькими кусочками. Доведите слегка подсоленную воду до кипения, добавьте фасоль и бланшируйте 3–4 минуты. Слейте воду, сохраните жидкость, в которой варилась фасоль. Отложите фасоль.



2 Хорошо разотрите чеснок с орехами, креветочной пастой и семенами кориандра с помощью пестика в ступке или в кухонном комбайне.



3 Разогрейте растительное масло в воке и обжарьте лук до прозрачности. Достаньте лук из вока шумовкой. Выложите в вок ореховую массу и обжаривайте, помешивая, 2 минуты, не давая потемнеть.



4 Влейте в вок жидкость от варки фасоли. Снимите с поверхности кокосового молока 3–4 ст. ложки густых кокосовых сливок и отложите. Оставшееся молоко влейте в вок, доведите до кипения и добавьте лавровый лист. Готовьте без крышки 15–20 минут.

5 Перед подачей отложите несколько стручков фасоли, часть жареного лука и бобовых ростков для подачи, остальное вмешайте в суп. Добавьте ломтики лимона, снятые кокосовые сливки, лимонный сок и приправы, хорошо перемешайте. Разлейте по глубоким порционным тарелкам и украсьте каждую порцию оставленными продуктами.

ЛАКСА С ГРИБАМИ ШИИТАКЕ

«ЛАПША» ИЗ ТОНКО НАРЕЗАННОГО КРАСНОГО ЛУКА ДОПОЛНЯЕТ ТРАДИЦИОННУЮ РИСОВУЮ ЛАПШУ В ЭТОМ СУПЕ, РЕЦЕПТ КОТОРОГО ОСНОВАН НА КЛАССИЧЕСКОМ МАЛАЗИЙСКОМ СУПЕ, ИЗВЕСТНОМ ПОД НАЗВАНИЕМ «ПЕНАНГ ЛАКСА».

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г сушеных грибов шиитаке
1,2 л кипящего овощного бульона
2 ст. л. пасты из тамаринда
250 мл горячей воды
6 крупных сушеных перчиков чили,
без хвостиков и семян
2 стебля лемонграсса, нарезанных
ломтиками
1 ч. л. куркумы
1 ст. л. натертого корня галангала
1 луковица, измельченная
1 ч. л. сухой креветочной пасты
30 мл растительного масла
2 ч. л. пальмового сахара
175 г рисовой вермишели
1 красная луковица, очищенная
и нарезанная очень тонкими
полукольцами
1 маленький огурец, без семян,
нарезанный на полоски
Пригоршня листьев свежей мяты
для подачи



1 Поместите грибы в миску, влейте столько кипящей воды, чтобы полностью их покрыть. Дайте грибам набухнуть в течение 30 минут.

2 Выложите пасту из тамаринда в маленькую миску, вмешайте горячую воду. Хорошенько перемешивайте и выжимайте пасту, чтобы извлечь как можно больше вкуса, затем процедите и сохраните жидкость, мякоть выбросьте.

3 Замочите перцы чили в горячей воде на 5 минут, затем достаньте, обсушите, жидкость от замачивания сохраните.

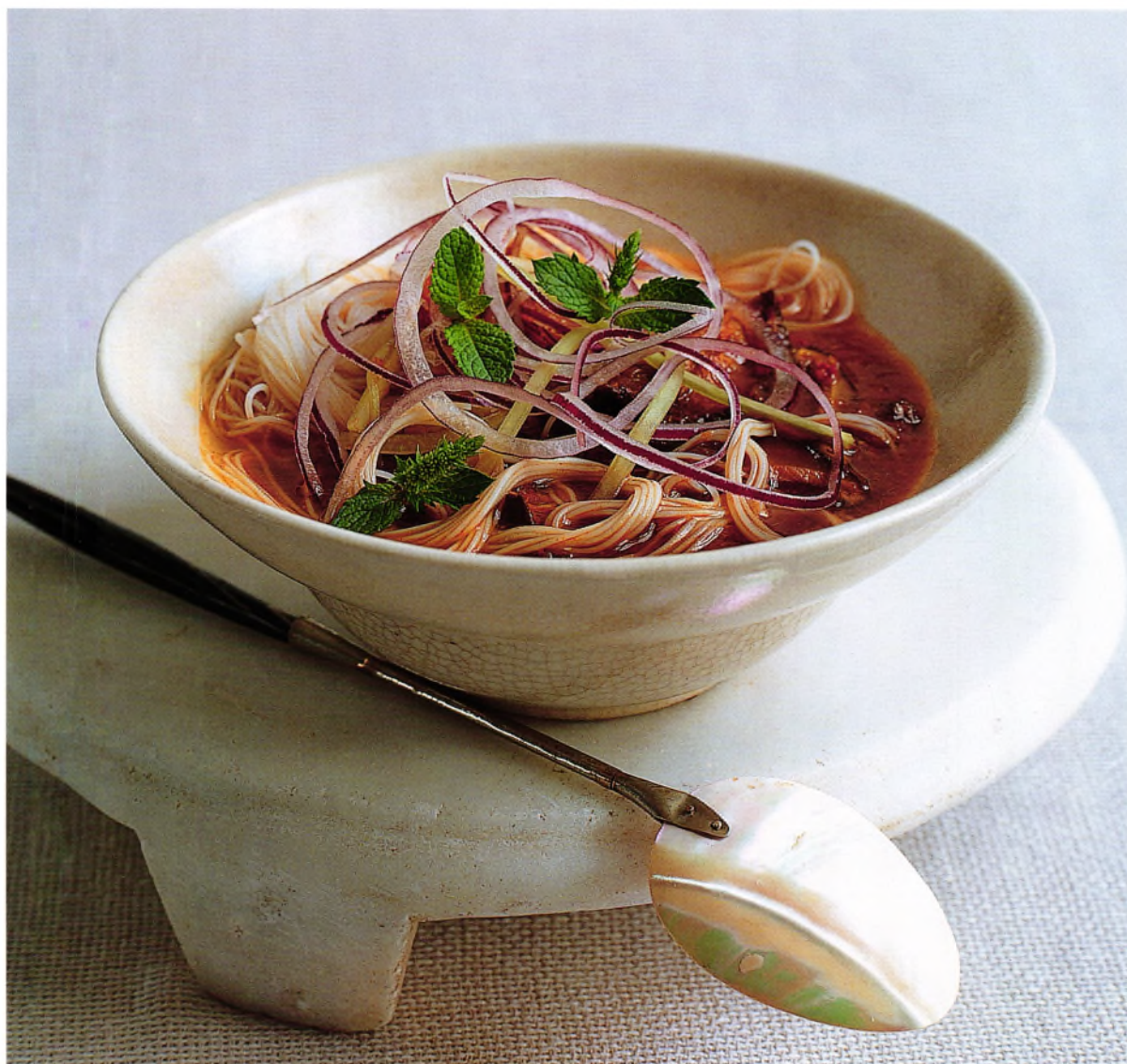
4 Измельчите лемонграсс, куркуму, галангал, лук, замоченный перец и креветочную пасту в комбайне или блендере, добавив немного воды от замачивания перца, чтобы получилась однородная густая паста.

5 Нагрейте растительное масло в большой кастрюле с тяжелым дном и прогрейте в нем приготовленную пасту на слабом огне 4–5 минут, до появления запаха. Добавьте жидкость от тамаринда и доведите до кипения. Варите 5 минут, снимите с огня.

6 Слейте воду с грибов, сохраните ее. Удалите жесткие ножки, разрежьте шляпки пополам или на 4 части. Положите грибы в кастрюлю, влейте воду от их замачивания. Добавьте оставшийся бульон и пальмовый сахар. Варите 25–30 минут или до мягкости грибов.

7 Положите рисовую лапшу в большую миску, влейте столько кипящей воды, чтобы она покрывала всю лапшу. Оставьте на 4 минуты или следуйте инструкции на упаковке лапши. Хорошо слейте воду, разложите лапшу в 6 глубоких тарелок. Положите сверху полоски огурца, разлейте грибной суп. Украсьте суп свежей мятой и сразу подавайте.

Калорийность: 152 ккал





СУПЫ С БОБОВЫМИ



Супы на основе бобовых — гороха, фасоли, бобов — очень питательны, так как содержат белок, клетчатку, минералы, витамины группы В, кроме того, в них мало жиров. Часть рецептов в этом разделе подходят и для вегетарианцев, в том случае, если они варятся на овощном бульоне. Для быстрого и простого обеда попробуйте приготовить тосканский фасолевый суп или суп потаж из чечевицы, а если хотите что-то экзотическое — выбирайте суп с чечевицей и кокосом по-тайски.

АМЕРИКАНСКИЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С САЛЬСОЙ ГУАКАМОЛЕ

ЭТОТ СУП В АМЕРИКАНО-МЕКСИКАНСКОМ СТИЛЕ ПОДАЕТСЯ С ОСВЕЖАЮЩЕЙ САЛЬСОЙ ИЗ АВОКАДО И ЛАЙМА. ЕСЛИ ВЫ ЛЮБИТЕ ОСТРОЕ, ДОБАВЬТЕ БОЛЬШЕ КАЙЕНСКОГО ПЕРЦА — РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ ПРОСТО ОГНЕННЫЙ!

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
2 луковицы, измельченные
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ч. л. молотого кумина
¼ ч. л. кайенского перца
1 ст. л. молотой паприки
1 ст. л. томатной пасты
½ ч. л. сушеного орегано
400 г резаных консервированных помидоров
2 банки по 400 г консервированной красной фасоли, жидкость слить и промыть
900 мл воды
Соль, перец
Соус табаско для подачи

Для сальсы гуакамоле

2 авокадо
1 маленькая красная луковица, мелко нарубленная
1 зеленый перчик чили, без семян, нарезанный
1 ст. л. рубленой свежей кинзы
Сок 1 лайма

1 Разогрейте масло в кастрюле, добавьте лук и чеснок, готовьте 4–5 минут, до мягкости. Всыпьте кумин, кайенский перец и паприку, готовьте 1 минуту.

2 Вмешайте томатную пасту и готовьте несколько секунд, затем добавьте орегано, нарезанные помидоры, фасоль и воду. Доведите до кипения и варите 15–20 минут.



3 Слегка охладите суп и пюрируйте его в комбайне или блендере до однородности. Верните суп в кастрюлю и приправьте.





4 Приготовьте сальсу гуакамоле. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточки, снимите кожицу, нарежьте мякоть мелкими кубиками. Поместите авокадо в маленькую миску и аккуратно, но тщательно смешайте с рублеными красным луком и перцем чили, кинзой и соком лайма.

5 Подогрейте суп и разлейте в глубокие тарелки. Положите в каждую по ложке сальсы и подавайте. Отдельно подайте соус табаско — его можно добавлять по желанию.



Калорийность: 244 ккал

СТАРОМОДНЫЙ ДЕРЕВЕНСКИЙ СУП С ГРИБАМИ, ГОРОХОМ И ПЕРЛОВКОЙ

СОГРЕВАЮЩИЙ СУП, КОТОРЫЙ ПРИДЕТСЯ ОЧЕНЬ КСТАТИ В МОРОЗНЫЙ ЗИМНИЙ ДЕНЬ. ПОДАВАЙТЕ ЕГО В ПОДОГРЕТЫХ ТОЛСТОСТЕННЫХ МИСКАХ С РЖАНЫМ ХЛЕБОМ.



Калорийность: 171 ккал

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2–3 ст. л. желтой мелкой белой фасоли,
замоченной на ночь
3–4 ст. л. зеленого сушеного гороха
3–4 ст. л. желтого сушеного гороха
6–7 ст. л. перловой крупы
1 луковица, измельченная
2 моркови, нарезанные ломтиками
3 стебля сельдерея, нарезанных
ломтиками или кубиками
½ крупной картофелины, очищенной
и нарезанной кубиками
10 г ароматных сушеных грибов
(ассорти)
5 зубчиков чеснока, нарезанных
ломтиками
2 л воды
2 кубика овощного бульона
Соль, перец
2–3 ст. л. рубленой петрушки
для подачи

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Не добавляйте бульонные кубики или соль до самого конца варки супа, иначе бобовые не размягчатся, останутся твердоватыми.

1 В большую кастрюлю выложите фасоль, горох и перловую крупу, а также добавьте лук, морковь, сельдерей, картофель, грибы, чеснок и воду.

2 Доведите смесь до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите около 1,5 часов, до мягкости всех бобовых.

3 Раскрошите бульонные кубики в суп и приправьте по вкусу, прогрейте 2–3 минуты. Разлейте суп по теплым мискам или тарелкам, посыпьте петрушкой и подайте с ржаным хлебом.



ТОСКАНСКИЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП

В ИТАЛИИ ЭТОТ СУП НАЗЫВАЮТ «РИБОЛЛИТА», ОН НАПОМИНАЕТ ДРУГОЙ КЛАССИЧЕСКИЙ СУП — МИНЕСТРОНЕ, ТОЛЬКО ВМЕСТО ПАСТЫ В НЕМ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ФАСОЛЬ. ТРАДИЦИОННО ЭТОТ СУП НАЛИВАЮТ В ТАРЕЛКИ ПОВЕРХ ЗЕЛЕННОГО ГАРНИРА, НАПРИМЕР, ЛИСТЬЕВ ШПИНАТА.



Калорийность: 197 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ**ИНГРЕДИЕНТЫ**

45 мл оливкового масла
2 луковицы, измельченные
2 моркови, нарезанные ломтиками
4 зубчика чеснока, нарезанных
ломтиками
2 стебля сельдерея, тонко нарезанных
1 фенхель, очищенный от зелени
и измельченный
2 крупных цукини или кабачка,
нарезанных тонкими ломтиками
400 г измельченных консервированных
помидоров
2 ст. л. покупного или домашнего соуса
песто
900 мл овощного бульона
400 г консервированной красной или
белой фасоли, без жидкости
Соль, перец

Для гарнира

15 мл оливкового масла *extra virgin*
+ еще немного для подачи
450 г свежего молодого шпината
Свежемолотый черный перец

1 Разогрейте масло в большой кастрюле. Положите в нее лук, морковь, чеснок, сельдерей и фенхель, обжарьте смесь овощей в течение 10 минут на слабом огне. Добавьте цукини и жарьте еще 2 минуты.

2 Вмешайте измельченные помидоры, влейте бульон, положите фасоль и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 25–30 минут, до полной мягкости овощей. Приправьте солью и перцем по вкусу.

3 Приготовьте гарнир. Разогрейте в сковороде масло и обжаривайте на нем шпинат 2 минуты, до момента, когда он увянет и станет мягким. Положите по ложке шпината в подогретые тарелки, поверх него влейте суп. Непосредственно перед подачей сбрызните оливковым маслом и посыпьте свежемолотым черным перцем.



СУП С ФАСОЛЬЮ И СОУСОМ ПИСТУ

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СУП В ТИПИЧНОМ ПРОВАНСАЛЬСКОМ СТИЛЕ, ЕГО БОГАТЫЙ АРОМАТ ДОСТИГАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ДОБАВЛЕНИЯ ДОМАШНЕГО СОУСА ПИСТУ ИЗ ЧЕСНОКА И СВЕЖЕГО БАЗИЛИКА.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г крупной белой фасоли, замоченной на ночь

150 г мелкой белой фасоли, замоченной на ночь

1 луковица, измельченная

1,2 л горячего овощного бульона

2 моркови, крупно нарезанные

225 г савойской капусты, тонко нарезанной

1 крупная картофелина, около 225 г, крупно нарезанная

225 г зеленой фасоли, нарезанной

Соль, перец

Листья базилика для подачи

Для соуса писту

4 зубчика чеснока

8 больших листьев зеленого базилика

90 мл оливкового масла

60 мл свеженатертого пармезана

1 Замочите керамическую форму для запекания в холодной воде на 20 минут, затем обсушите. Слейте воду с замоченной фасоли и выложите в форму для запекания. Добавьте лук и залейте водой на 5 см выше уровня фасоли. Накройте крышкой или фольгой и поместите форму в холодную духовку. Разогрейте духовку до 200 °С и готовьте фасоль в течение 1,5 часов или до мягкости.

2 Слейте жидкость из формы с фасолью. Поместите половину фасоли в блендер или комбайн и измельчите в однородную пасту. Верните целую фасоль и пасту в форму для запекания, влейте овощной бульон.

3 Добавьте морковь, капусту, картофель и зеленую фасоль в форму. Приправьте солью и перцем и верните форму с овощами в духовку. Уменьшите температуру до 180 °С и готовьте под крышкой 1 час, до мягкости овощей.



4 Тем временем выложите чеснок и базилик в ступку и разотрите пестиком, затем постепенно влейте масло. Вмешайте натертый пармезан. Добавьте половину соуса в суп и размешайте. Разлейте суп по подогретым тарелкам или мискам. В центр каждой положите по ложечке оставшегося соуса и украсьте листочками базилика.

Калорийность: 286 ккал



СУП С ФАСОЛЬЮ И ТОМАТНЫМ БУЛЬОНОМ

ВКУСНЕЙШЕМУ СУПУ ИЗ ФАСОЛИ С ЧЕРНЫМИ ГЛАЗКАМИ, ИЗВЕСТНОМУ В ИЗРАИЛЕ ПОД НАЗВАНИЕМ «ЛУБИЯ», ОСОБО ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС И АРОМАТ ПРИДАЮТ ЛИМОН И РУБЛЕНАЯ СВЕЖАЯ КИНЗА. ЭТО БЛЮДО ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ПОДАЧИ ВО ВРЕМЯ ВЕЧЕРИНКИ — ПРОСТО УВЕЛИЧЬТЕ ПРОПОРЦИОНАЛЬНО КОЛИЧЕСТВО ЕГО ИНГРЕДИЕНТОВ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г белой фасоли с черными глазками
15 мл оливкового масла
2 луковицы, измельченные
4 зубчика чеснока, измельченных
1 острый или 2–3 не слишком острых перчика чили
1 ч. л. молотого кумина
1 ч. л. молотой куркумы
250 г свежих или консервированных помидоров, нарезанных кубиками
600 мл куриного, мясного или овощного бульона
25 г свежей кинзы, только листочки, крупно нарубленные
Сок ½ лимона
Пита для подачи

1 Положите фасоль в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня, накройте крышкой и оставьте на 2 часа. Затем слейте воду, верните фасоль в кастрюлю, залейте свежей холодной водой и варите 35–40 минут, до мягкости. Слейте воду, фасоль отложите.

2 Разогрейте в кастрюле масло, добавьте лук, чеснок и перец чили, обжаривайте 5 минут, до мягкости лука. Вмешайте кумин, куркуму, помидоры, бульон, половину кориандра и фасоль. Варите 20–30 минут. В конце добавьте лимонный сок и оставшуюся кинзу. Подавайте сразу, с нарезанной питой.





Калорийность: 168 ккал

СЕВЕРОАФРИКАНСКИЙ ОСТРЫЙ СУП

ИЗВЕСТНЫЙ ПОД НАЗВАНИЕМ «ХАРИРА», ЭТОТ КЛАССИЧЕСКИЙ СУП ПОДАЕТСЯ ПО ВЕЧЕРАМ ВО ВРЕМЯ РАМАДАНА — МУСУЛЬМАНСКОГО РЕЛИГИОЗНОГО ПОСТА.



Калорийность: 158 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 большая луковица, измельченная
1 1,2 л овощного бульона
1 1 ч. л. молотой корицы
1 1 ч. л. куркумы
1 1 ст. л. тертого корня имбиря
2 Щепотка кайенского перца
2 моркови, нарезанные кубиками
2 стебля сельдерея, нарезанных кубиками
5 ниточек шафрана
400 г консервированного нута, без жидкости
2 ст. л. рубленой свежей кинзы
1 ст. л. лимонного сока
Соль, перец
Жареные четвертинки лимона для подачи

1 Поместите измельченный лук в большую кастрюлю, влейте 300 мл овощного бульона. Доведите смесь до кипения и варите на слабом огне 10 минут.

2 Тем временем соедините корицу, куркуму, имбирь, кайенский перец и 2 ст. л. бульона, разотрите в пасту. Вмешайте пасту в бульон с луком, добавьте также морковь и сельдерей. Влейте оставшийся бульон.

3 Доведите смесь до кипения, убавьте огонь и варите 5 минут.

4 Добавьте помидоры и картофель, варите под крышкой на слабом огне 20 минут. Затем добавьте шафран, нут, кинзу и лимонный сок. Приправьте по вкусу, горячим разлейте по тарелкам и подайте с обжаренными четвертинками лимона.



ЧЕЧЕВИЧНАЯ ПОХЛЕБКА

ТРАДИЦИОННЫЙ ЕВРЕЙСКИЙ СУП, КОТОРЫЙ ИЗВЕСТЕН ТАКЖЕ ПОД НАЗВАНИЕМ «СУП ИСАВА». КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА И ОВОЩИ СВАРЕНЫ, ПЮРИРОВАНЫ И ДОПОЛНЕННЫ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЛИМОННОГО СОКА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 мл оливкового масла
1 луковица, нарезанная
2 стебля сельдерея, нарезанных
ломтиками
1–2 моркови, нарезанных
ломтиками
8 зубчиков чеснока,
измельченных
1 картофелина, очищенная и
нарезанная кубиками
250 г красной чечевицы,
перебранной и промытой
1 л овощного бульона
2 лавровых листа
1–2 лимона, разрезанных
пополам
½ ч. л. молотого кумина, по
вкусу
Кайенский перец или соус
табаско, по вкусу
Соль, перец
Ломтики лимона и рубленая
свежая петрушка для подачи

ВАРИАЦИЯ

В жаркий летний день подайте этот суп холодным, добавив еще больше лимонного сока.

1 Разогрейте масло в большой кастрюле. Положите лук и пассеруйте 5 минут, до мягкости. Добавьте сельдерей, морковь, половину чеснока и весь картофель. Обжаривайте несколько минут до начала размягчения овощей.

2 Всыпьте чечевицу, влейте бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите около 30 минут, до мягкости чечевицы и картофеля.



3 Добавьте лавровый лист, оставшийся чеснок и половину лимонов в суп и варите еще 10 минут. Удалите лавровый лист. Выжмите сок из оставшихся половинок лимона и влейте в суп (количество добавленного сока регулируйте по вкусу).

4 Влейте суп в блендер или комбайн и пюрируйте до однородности. (Возможно, вам нужно будет сделать это партиями, по частям.) Перелейте суп обратно в кастрюлю, вмешайте кумин, кайенский перец или соус табаско, посолите и поперчите по вкусу.

5 Разлейте суп по тарелкам, в центр каждой выложите лимонные ломтики и посыпьте рубленой петрушкой.

Калорийность: 330 ккал



СУП С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И КОКОСОМ ПО-ТАЙСКИ

ОСТРЫЙ, ПРЯНЫЙ И АРОМАТНЫЙ, ЭТОТ ПИТАТЕЛЬНЫЙ СУП МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ СОБОЙ ЦЕЛЫЙ ОБЕД. ЕСЛИ ВЫ ГОЛОДНЫ, ДОПОЛНИТЕ ЕГО ПОДОГРЕТОЙ ИНДИЙСКОЙ ЛЕПЕШКИ НААН ИЛИ ТОЛСТЫМИ ПОДСУШЕННЫМИ ТОСТАМИ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл подсолнечного масла
2 красные луковицы, мелко нарезанные
1 перчик чили, без семян, мелко нарубленный
2 зубчика чеснока, измельченных
2,5 см свежего стебля лемонграсса, без внешних жестких слоев, нарезанного тонкими ломтиками
200 г красной чечевицы, промытой
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой паприки
400 мл кокосового молока
900 мл воды
Сок 1 лайма
3 шт. зеленого лука, рубленого
20 г мелко нарубленной кинзы
Соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте масло в большой кастрюле, положите лук, чили, чеснок и лемонграсс. Пассеруйте 5 минут, до мягкости лука (он не должен стать золотистым), время от времени помешивая.

2 Добавьте в кастрюлю чечевицу и специи. Влейте кокосовое молоко и воду, перемешайте. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 40–45 минут, до мягкости чечевицы.

3 Вмешайте сок лайма, добавьте зеленый лук и кинзу, оставив часть зелени для подачи. Приправьте по вкусу, разлейте по тарелкам и посыпьте зеленью.





Калорийность: 245 ккал

ОСТРЫЙ ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КРЕМОМ ИЗ ПЕТРУШКИ

ХРУСТЯЩИЙ ЛУК-ШАЛОТ И КРЕМ ИЗ ПЕТРУШКИ УКРАШАЮТ БОГАТЫЙ НА ВКУС СУП, РЕЦЕПТ КОТОРОГО ОСНОВАН НА ТРАДИЦИЯХ ИНДИЙСКОЙ КУХНИ. КУСОЧКИ КОПЧЕНОГО БЕКОНА УЛУЧШАЮТ ТЕКСТУРУ СУПА.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ч. л. кумина
½ ч. л. семян кориандра
1 ч. л. куркумы
30 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
2 зубчика чеснока, измельченных
150 г копченого бекона, одним куском
1,2 л овощного бульона
275 г красной чечевицы
400 г консервированных резаных помидоров
15 мл растительного масла
3 луковицы шалота, тонко нарезанные

Для крема из петрушки

3 ст. л. рубленой свежей петрушки
150 мл греческого (натурального) йогурта
Соль, перец

1 Разогрейте сковороду, положите кумин и семена кориандра. Прогрейте на сильном огне несколько секунд, встряхивая сковороду, до появления аромата специй. Пересыпьте специи в ступку и истолките пестиком. Вмешайте куркуму, отставьте.

2 Разогрейте масло в большой кастрюле. Выложите в него лук и чеснок, пассеруйте 4–5 минут, до мягкости.



3 Добавьте смесь специй и обжаривайте 2 минуты, постоянно помешивая.

4 Добавьте в кастрюлю бекон, влейте бульон. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 30 минут.

5 Всыпьте чечевицу и варите 20 минут, до мягкости чечевицы и бекона. Вмешайте помидоры и варите еще 5 минут.



6 Достаньте бекон из кастрюли и дайте немного остыть. Слегка охладите суп, затем измельчите его в комбайне или блендере. Верните суп в вымытую кастрюлю. Из бекона извлеките мясные прожилки, жир и кожу выбросьте. Мелко нарежьте мясо и верните его в суп. Прогрейте, не доводя до кипения.

7 Разогрейте растительное масло в сковороде и обжарьте на нем шалот в течение 10 минут до золотистого цвета и хруста. Достаньте шумовкой и обсушите на бумажном полотенце.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Высыпьте чечевицу в сито или дуршлаг и переберите ее перед промыванием, чтобы удалить возможные загрязнения.

8 Чтобы приготовить крем из петрушки, вмешайте рубленую петрушку в йогурт и хорошо приправьте. Разлейте суп в тарелки или глубокие миски, добавьте в каждую по большой порции крема из петрушки. Украсьте кольцами жареного шалота и сразу подавайте.



Калорийность: 235 ккал



СУП-ЛАПША, СУПЫ С ПАСТОЙ



В Италии супы с пастой часто подаются с хлебом в качестве легкого ужина. Существуют сотни разновидностей мелкой пасты самых разных форм — итальянцы называют их «пастина» — что означает бесконечное множество вариантов блюд, которые из них можно приготовить. В этом разделе вы найдете старомодный куриный суп с вермишелью и известный калабрийский суп с пастой, бобовыми и овощами. Лапша — ингредиент и многих азиатских супов. Почему бы не попробовать суп с лапшой рамен в токийском стиле или ароматную малазийскую лаксу с креветками?

СУП С ПАСТОЙ, БОБОВЫМИ И ОВОЩАМИ

ЭТО КАЛАБРИЙСКОЕ БЛЮДО ИНАЧЕ ИЗВЕСТНО ПОД НАЗВАНИЕМ «МИЛЕКОСЕДДЕ». ПО-ИТАЛЬЯНСКИ «MILLECOSE» ОЗНАЧАЕТ «ТЫСЯЧА ВЕЩЕЙ», И ДЕЙСТВИТЕЛЬНО — В ЭТОТ СУП МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ!

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

75 г коричневой чечевицы
15 г сушеных грибов
60 мл оливкового масла
1 морковь, нарезанная кубиками
1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
1 луковица, мелко нарезанная
1 зубчик чеснока, измельченный
Немного рубленой петрушки
Щедрая щепотка молотого перца чили (по желанию)
1,5 л овощного бульона
По 150 г консервированных красной фасоли, белой фасоли и нута, промытых и обсушенных
115 г мелкой пасты (ригатони, пенне и т. п.)
Соль, перец
Свеженатертый сыр пекорино для подачи
Рубленая петрушка для украшения

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Этот суп можно заморозить (в конце шага 4). Перед подачей разморозьте его, доведите до кипения, добавьте пасту и варите до ее мягкости.

1 Высыпьте чечевицу в кастрюлю среднего размера, влейте 2 стакана воды и доведите до кипения на сильном огне. Убавьте огонь до слабого и варите, иногда помешивая, 15–20 минут, до мягкости фасоли.



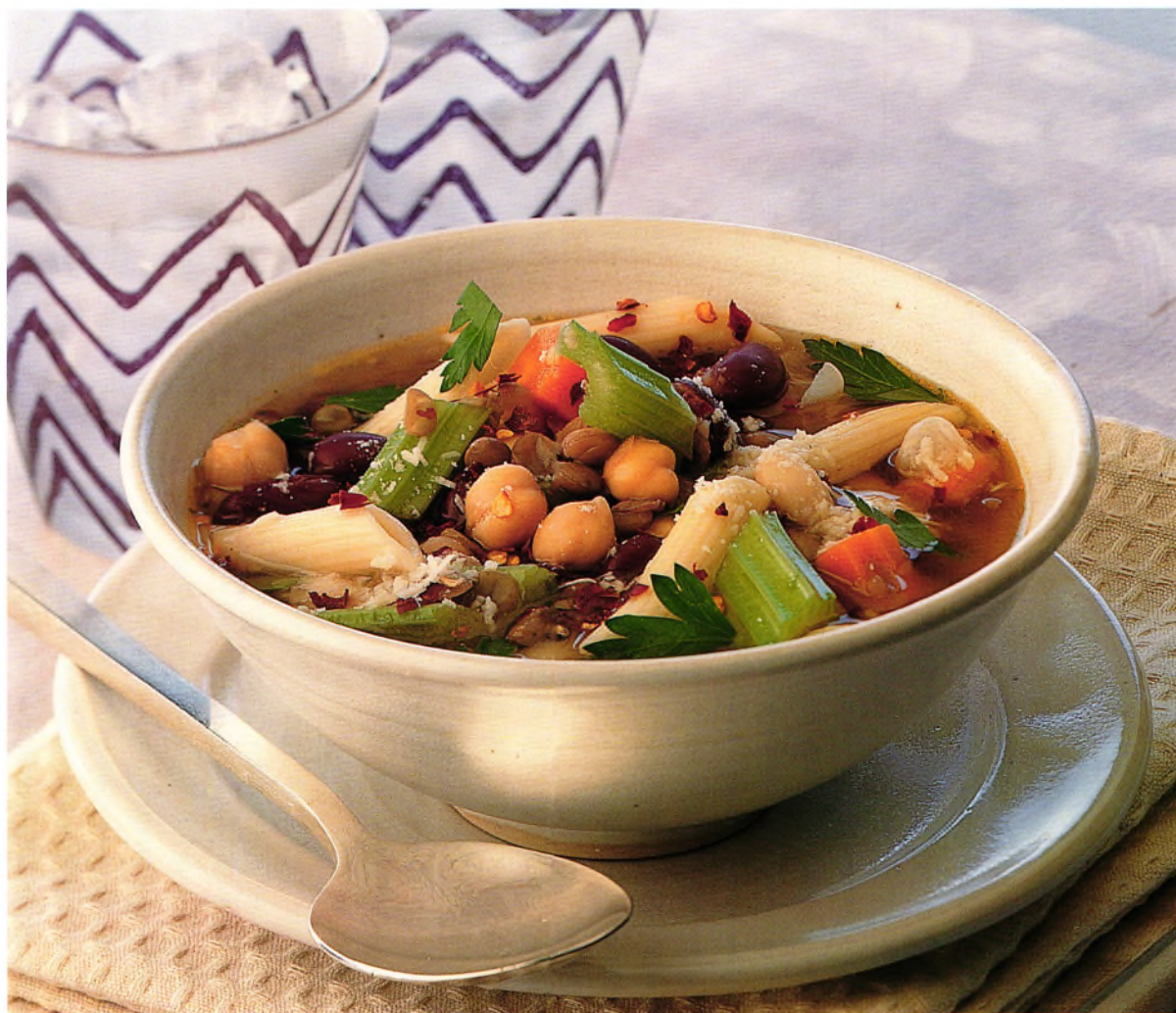
2 Выложите чечевицу в сито или дуршлаг, промойте под холодной водой. Достаньте предварительно замоченные в небольшом количестве воды грибы, жидкость сохраните. Мелко нарубите грибы и отставьте.

3 Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле, добавьте морковь, сельдерей, лук, чеснок, петрушку и перец чили (если используете его). Пассеруйте на слабом огне, постоянно помешивая, 5–7 минут, до мягкости овощей.



4 Влейте в кастрюлю с овощами воду, добавьте грибы и жидкость, в которой они замачивались. Доведите до кипения, добавьте отварную чечевицу, консервированные фасоль и нут. Приправьте по вкусу. Накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут.

5 Добавьте пасту, вновь доведите до кипения, помешивая. Варите 7–8 минут, до состояния пасты «аль денте». Приправьте, подавайте горячим, посыпав натертым сыром пекорино и рубленой петрушкой.



СТАРОМОДНЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ

ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СТАРОМОДНЫЙ, ТРАДИЦИОННЫЙ КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ — ПРОЗРАЧНЫЙ, ЗОЛОТИСТЫЙ И СОГРЕВАЮЩИЙ. ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ, СЪЕВ ЭТОТ СУП, ЕСЛИ ЗАМЕРЗЛИ. ЕГО ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ — КУРИНЫЙ БУЛЬОН ЛУЧШЕГО КАЧЕСТВА.



Калорийность: 176 ккал

НА 4–6 ППОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 кг курицы для тушения с потрохами
(кроме печенки)

1 крупная луковица, очищенная
и разрезанная пополам

2 крупные моркови, разрезанные
пополам

6 стеблей сельдерея, крупно
нарезанных

1 лавровый лист

175 г вермишели

3 ст. л. рубленой свежей петрушки
или целых листьев

Соль, перец

1 Положите курицу в большую кастрюлю с овощами и лавровым листом. Влейте 2,4 л холодной воды. Медленно доведите до кипения, тщательно удаляя всю образующуюся пену. Добавьте 1 ч. л. соли и немного черного перца.

2 Варите на очень слабом огне около 2 часов, до мягкости курицы. Вода не

ВАРИАЦИЯ

Вместо курицы для тушения вы можете выбрать цесарку, добавив к ней куриные крылышки.

должна кипеть, ее поверхность должна лишь слегка дрожать. Если бульон закипит, он станет мутным.

3 Достаньте курицу из бульона, снимите мясо с костей. (Используйте отварное мясо для сэндвичей или ризотто.) Верните кости в бульон и варите еще 1 час.

4 Процедите бульон в большую миску, охладите и оставьте в холодильнике на ночь. На следующий день суп превратится в твердое желе, покрытое слоем куриного жира. Аккуратно удалите весь жир.

5 Перед подачей разогрейте бульон в большой кастрюле. Добавьте вермишель и рубленую петрушку, варите 6–8 минут, до готовности вермишели. Попробуйте и приправьте, если нужно. Подавайте суп очень горячим.



КРАБОВЫЙ СУП С РЕЛИШЕМ ИЗ КИНЗЫ

ГОТОВое КРАБОВОЕ МЯСО ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА — ИДЕАЛЬНО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЭКЗОТИЧЕСКОГО СУПА ИЗ ЛАПШИ И МОРЕПРОДУКТОВ БУКВАЛЬНО ЗА СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ. ЗДЕСЬ ОН ДОПОЛНЕН ОСТРЫМ РЕЛИШЕМ ИЗ КИНЗЫ И ПЕРЦА ЧИЛИ, ЧТО ПРИДАЕТ СУПУ ОСОБУЮ ПИКАНТНОСТЬ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 мл оливкового масла
1 красная луковица, измельченная
2 красных перца чили, без семян,
мелко нарубленных
1 зубчик чеснока, измельченный
450 г свежего белого крабового мяса
2 ст. л. рубленой свежей петрушки
2 ст. л. рубленой свежей кинзы
Сок 2 лимонов
1 стебель лемонграсса
1 л хорошего рыбного или куриного
бульона
1 ст. л. тайского рыбного соуса
150 г вермишели или пасты «волосы
ангела», поломанной на кусочки
длиной 5–7,5 см
Соль, перец

Для релиша

50 г листочков свежей кинзы
1 зеленый перец чили, без семян,
мелко нарубленный
15 мл подсолнечного масла
25 мл лимонного сока
½ ч. л. молотого обжаренного кумина

1 Нагрейте масло в кастрюле, добавьте лук, перец чили и чеснок. Пассеруйте на слабом огне 10 минут до полного размягчения лука.



2 Переложите лук с перцем в миску и смешайте с крабовым мясом, петрушкой, кинзой и лимонным соком, затем отложите.

3 Положите стебель лемонграсса на разделочную доску и раздавите его скалкой или пестиком. Влейте в кастрюлю, где готовился лук, бульон и рыбный соус. Положите туда же лемонграсс и доведите до кипения, затем добавьте пасту. Готовьте без крышки 3–4 минуты, до мягкости пасты.



4 Тем временем приготовьте релиш. С помощью ступки и пестика сделайте пасту из свежей кинзы, перца чили, масла, лимонного сока и кумина.

5 Удалите из готового супа лемонграсс. Добавьте в него смесь перца чили и

краба с зеленью и приправьте по вкусу. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 2 минуты.

6 Разлейте суп по глубоким подогретым мискам и положите в каждую по ложке релиша. Сразу подавайте.



МАЛАЙЗИЙСКАЯ ЛАКСА С КРЕВЕТКАМИ

ПИКАНТНЫЙ СУП ИЗ ЛАПШИ С КРЕВЕТКАМИ БУДЕТ ТАКИМ ЖЕ ВКУСНЫМ, ЕСЛИ ПРИГООВИТЬ ЕГО СО СВЕЖИМ КРАБОВЫМ МЯСОМ ИЛИ РАЗОБРАННОЙ НА ХЛОПЬЯ ОТВАРНОЙ РЫБОЙ ВМЕСТО КРЕВЕТОК. ЕСЛИ ХОТИТЕ ПРИГОТОВИТЬ ЕГО БЫСТРЕЕ, КУПИТЕ ПАСТУ ЛАКСА В МАГАЗИНАХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ВОСТОЧНОЙ КУХНИ.

НА 2–3 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

115 г рисовой вермишели или рисовой лапши быстрого приготовления
15 мл растительного или арахисового масла
600 мл рыбного бульона
400 мл кокосового молока
30 мл тайского рыбного соуса
½ лайма
16 — 24 отварных очищенных крупных креветок
Соль, кайенский перец
4 ст. л. свежей рубленой кинзы
Веточки кинзы для подачи

Для острой пасты

2 стебля лемонграсса, измельченных
2 свежих перца чили, без семян, мелко нарубленных
2,5 см корня имбиря, очищенного и нарезанного ломтиками
½ ч. л. креветочной пасты
2 зубчика чеснока, измельченных
½ ч. л. куркумы
2 ст. л. пасты из тамаринда

1 Отварите рисовую вермишель или лапшу в большой кастрюле с подсоленной водой в течение 3–4 минут или следуйте указаниям на упаковке.

2 Слейте с вермишели воду через сито или дуршлаг, промойте холодной водой. Отложите.



3 Чтобы приготовить острую пасту, поместите все ее ингредиенты в ступку и разотрите пестиком (или измельчите в комбайне) до густой однородной пасты.

4 Разогрейте растительное или арахисовое масло в большом сотейнике, добавьте острую пасту и обжаривайте, постоянно помешивая, несколько минут, до появления запаха специй. Будьте осторожны, не дайте смеси пригореть.

5 Влейте в сотейник рыбный бульон и кокосовое молоко, доведите до кипения. Влейте рыбный соус и варите 5 минут. Приправьте солью и кайенским перцем по вкусу, выжмите сок из половинки лайма. Положите в суп креветки и прогрейте в течение нескольких секунд.

6 Разложите рисовую лапшу или вермишель в 2 или 3 суповые миски, залейте супом. Украсьте кинзой и подавайте обжигаяще горячим.



Калорийность: 436 ккал

СУП С ЛАПШОЙ РАМЕН В ТОКИЙСКОМ СТИЛЕ

РАМЕН — ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ КИТАЙСКОЙ ЛАПШИ, КОТОРАЯ ПОПУЛЯРНА В ЯПОНИИ И ГОТОВИТСЯ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕГИОНА СТРАНЫ. МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ ПОПРОБОВАТЬ ЛЕГЕНДАРНУЮ ТОКИЙСКУЮ ВЕРСИЮ СУПА С ЭТОЙ ЛАПШОЙ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г лапши рамен

Для бульона

4 шт. зеленого лука

7,5 см корня имбиря, разрезанного на 4 части

Сырые кости 2 куриц, промытые

1 крупная курица, разрезанная на 4 части

4 зубчика чеснока, очищенных

1 крупная морковь, крупно нарезанная

Скорлупа 1 яйца

120 мл саке

Около 60 мл японского соевого соуса

Для жареной свинины

500 г свинины (плечо без костей)

30 мл растительного масла

2 шт. зеленого лука, нарезанного

2,5 см корня имбиря, очищенного и нарезанного ломтиками

15 мл саке

45 мл японского соевого соуса

1 ст. л. сахара

Для топпинга

2 сваренных вкрутую яйца

150 г маринованных ростков бамбука, замоченных на 30 минут и обсушенных

½ листа нори, поломанного на кусочки

2 шт. зеленого лука, нарезанного

Молотый белый перец

Кунжутное масло

1 Для бульона раздавите зеленый лук и имбирь плоской стороной ножа. Влейте 1,5 л воды в вок и доведите до кипения. Добавьте куриные кости и варите, пока они не изменят цвет. Слейте воду и промойте кости.

2 Помойте вок, доведите в нем до кипения 2 л воды, положите кости и остальные ингредиенты для бульона, кроме соевого соуса и соли. Варите на слабом огне до уменьшения объема вдвое (1 — 2 часа), снимая всю пену. Процедите в миску через сито, выложенное марлей.

3 Приготовьте свинину. Плотно обвяжите кусок мяса кулинарной нитью.



4 Вымойте вок и просушите на сильном огне. Разогрейте в нем масло до появления дымка, положите раздавленные зеленый лук и имбирь. Чуть обжарьте и выложите в вок свинину. Доведите до коричневатого цвета корочки со всех сторон.

5 Влейте к мясу sake, 400 мл воды, соевый соус. Добавьте сахар. Доведите до кипения, убавьте огонь и накройте крышкой. Варите 25–30 минут, переворачивая мясо каждые 5 минут. Снимите с огня.

6 Нарезьте свинину на 12 тонких ломтиков (оставшееся мясо используйте для других рецептов).



7 Очистите и разрежьте пополам вареные яйца, чуть посолите желток.

8 Перелейте 1 л бульона из миски в большую кастрюлю. Доведите до кипения, добавьте соевый соус и соль по вкусу.

9 Снова помойте вок, доведите в нем 2 л воды до кипения. Варите лапшу рамен до мягкости, постоянно помешивая, чтобы она не прилипла к воку. Когда вода начнет пузыриться, влейте 50 мл холодной воды. Слейте воду с готовой лапши и разложите ее в 4 глубокие миски.

Калорийность: 466 ккал



10 Налейте в миски бульон, выложите сверху ломтики свинины, половинки яиц, ростки бамбука и посыпьте кусочками нори и перцем, сбрызните кунжутным маслом.



СУП С ЛАПШОЙ УДОН И ЯИЧНЫМ БУЛЬНОМ

В ЭТОМ СУПЕ БУЛЬОН ЗАГУЩАЕТСЯ КУКУРУЗНОЙ МУКОЙ — ПОЭТОМУ ОН ДОЛГО ОСТАЕТСЯ ГОРЯЧИМ. ИДЕАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ДЛЯ ЛАНЧА В ХОЛОДНЫЙ ЗИМНИЙ ДЕНЬ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г лапши удон
2 ст. л. кукурузной муки
4 яйца, взбитых
50 г листочков свежей горчицы
и кресс-салата
2 шт. зеленого лука, мелко нарезанного
2,5 см корня имбиря, очищенного
и измельченного, для подачи

Для бульона

1 л воды
40 г стружки тунца (хлопьев бонито)
25 мл мирина
25 мл японского соевого соуса
1 ½ ч. л. соли

1 Чтобы приготовить бульон, положите все его ингредиенты в кастрюлю с водой и доведите до кипения на среднем огне. Снимите с огня, когда бульон начнет кипеть. Оставьте на 1 минуту, затем

процедите через сито, выложенное марлей. Проверьте на вкус, досолите, если нужно.

2 Нагрейте около 2 л воды в большой кастрюле и отварите в ней лапшу удон в течение 8 минут или следуйте инструкции на упаковке. Промойте готовую лапшу холодной водой, отмывая руками с ее поверхности крахмал. Оставьте в сите до подачи.



3 Влейте бульон в большую кастрюлю и доведите до кипения. Смешайте кукурузную муку с 60 мл воды. Уменьшите огонь до среднего и постепенно вмешайте приготовленную смесь в суп. В течение нескольких минут варите суп, постоянно помешивая, до загустения. Уменьшите огонь до слабого.

4 Смешайте яйца, листочки горчицы и кресс-салата и зеленый лук в небольшой миске. Раскрутите суп в кастрюле, чтобы получилась воронка. Медленно влейте яичную смесь в центр воронки.





5 Подогрейте лапшу удон, полив ее кипятком из чайника. Разложите по тарелкам, сверху налейте суп. Положите немного измельченного имбиря и подавайте суп горячим.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Вместо лапши удон вы можете использовать готовую суповую лапшу быстрого приготовления, которая продается во многих супермаркетах.
- Стружка тунца бонито (или кезурибуши) продается расфасованной в пакетики разного веса в магазинах продуктов японской кухни.



Калорийность: 487 ккал

ЯПОНСКИЙ СУП-ЛАПША

НЕЖНЫЙ НА ВКУС АРОМАТНЫЙ СУП ПРИПРАВЛЕН
МАЛЕНЬКОЙ ЩЕПОТКОЙ ПЕРЦА ЧИЛИ. ЕГО ЛУЧШЕ ВСЕГО
ПОДАТЬ В КАЧЕСТВЕ ЛЕГКОГО ЛАНЧА ИЛИ ПЕРВОГО БЛЮДА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

3 ст. л. светлой или красной пасты мисо
200 г лапши удон, соба или китайской лапши
30 мл саке или сухого хереса (шерри)
15 мл рисового или белого винного уксуса
45 мл японского соевого соуса
115 г ростков спаржи, тонко нарезанных по диагонали
50 г грибов шиитаке, без ножки, нарезанных тонкими ломтиками
1 морковь, нарезанная тонкими брусочками (жюльен)
3 шт. зеленого лука, тонко нарезанного по диагонали
Соль, свежемолотый черный перец
1 ч. л. хлопьев сушеного перца чили для подачи

1 Доведите до кипения в кастрюле 1 л воды. Влейте 150 мл кипятка в пасту мисо и размешайте до однородности. Отставьте.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Светлая паста мисо изготавливается с добавлением риса, красная — ячменя. Подробнее об этом читайте на с. 24.

Если вы не нашли свежих грибов шиитаке, используйте сушеные. Положите их в миску, залейте кипятком и оставьте на 30 минут.

2 В другой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду, положите лапшу и варите до момента, когда она начнет становиться мягкой (до состояния «аль денте»).

3 Слейте с лапши воду через дуршлаг, промойте холодной водой, слейте. Отставьте до подачи.



4 Влейте саке или херес, уксус и соевый соус в кастрюлю с 850 мл кипящей воды. Варите на слабом огне 3 минуты, до выпаривания алкоголя. Вмешайте разведенную пасту мисо.



5 Добавьте в бульон спаржу, грибы, морковь и зеленый лук, варите 2 минуты, до мягкости овощей. Приправьте по вкусу.

6 Разложите лапшу по подогретым мискам, залейте супом. Посыпьте хлопьями перца чили и подавайте.

Калорийность: 220 ккал





СУПЫ С ПТИЦЕЙ



Питательный куриный суп, такой, как суп из курицы с тыквой и рисом или с луком-пореем и сельдереем, поданный с хрустящим свежим хлебом и дополненный фруктами после основного блюда, может служить полноценной трапезой. Азиатские куриные супы обычно более легкие и освежающие, их можно подавать в качестве закуски для возбуждения аппетита или как часть составного обеденного меню. Богат на вкус суп и из утки — здесь вы найдете два великолепных рецепта блюд из этой благородной птицы.

КУРИНЫЙ СУП С ТЫКВОЙ И РИСОМ

ЭТОТ ТЕПЛЫЙ И ПРИЯТНЫЙ СУП, ЕСЛИ НЕ СЧИТАТЬ ДОБАВЛЕННЫЕ В НЕГО СПЕЦИИ И РИС БАСМАТИ, — КВИНТЭССЕНЦИЯ АНГЛИЙСКОЙ КУХНИ. ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СУП БОЛЕЕ ГУСТЫМ, УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО РИСА И ПОЛОЖИТЕ В НЕГО ВСЕ СНЯТОЕ С КОСТЕЙ КУРИНОЕ МЯСО.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кусок тыквы около 450 г
15 мл растительного масла
25 г сливочного масла
6 зеленых коробочек кардамона
2 белых стебля лука-порей, нарезанных
115 г риса басмати, замоченного
350 мл молока
Соль, свежемолотый черный перец
Полоски апельсиновой цедры для украшения

Для куриного бульона

½ курицы, разрезать пополам
1 луковица, разрезанная на 4 части
2 моркови, нарезанные мелко
2 стебля сельдерея, нарезанных мелко
6–8 горошин черного перца
900 мл воды

1 Сначала сварите куриный бульон. Поместите куски курицы, лук, морковь, сельдерей и горошины перца в большую кастрюлю. Влейте воду и медленно доведите до кипения. Снимите пену, убавьте огонь, накройте крышкой и варите 1 час.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Сваренный куриный бульон можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере 3–4 дня.

2 Процедите бульон в чистую большую миску, овощи выбросьте. Удалите кожу и кости у кусков курицы, мясо нарежьте полосками. (Если не будете использовать в супе все куриное мясо, отложите половину для другого рецепта.)

3 Очистите тыкву и удалите семена и волокна из сердцевины — у вас останется около 350 г тыквы. Нарежьте ее кубиками по 2,5 см.



4 Разогрейте смесь растительного и сливочного масел, обжарьте коробочки кардамона в течение 2–3 минут, пока они немного не раздуются. Добавьте порей и тыкву. Готовьте, помешивая, 3–4 минуты на среднем огне, затем огонь убавьте, накройте крышкой и томите 5 минут до момента, когда тыква начнет становиться мягкой, перемешав пару раз.

5 Отмерьте 600 мл бульона и влейте его в тыквенную смесь. Доведите до кипения.

ния, убавьте огонь, накройте крышкой и варите 10–15 минут, до размягчения тыквы.

6 Влейте оставшийся бульон в мерную емкость и долейте водой до 300 мл. Слейте воду, в которой замачивался рис, добавьте его в кастрюлю с разведенным бульоном. Доведите до кипения, варите около 10 минут до мягкости риса. Приправьте по вкусу.

7 Удалите из супа коробочки кардамона, измельчите суп в блендере до однородности. Перелейте обратно в чистую кастрюлю, вмешайте молоко, куриное мясо и рис (с жидкостью, в которой он варился, если она вся не впиталась). Доведите до кипения. Подавайте с зерновым хлебом, при подаче украсьте апельсиновой цедрой и посыпьте свежемолотым черным перцем.



Калорийность: 315 ккал

КУРИНЫЙ СУП С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ПИТАТЕЛЬНЫЙ СУП ПОДАВАЙТЕ С ХРУСТЯЩИМ СВЕЖИМ ХЛЕБОМ. ВАМ НЕ НУЖНО НИЧЕГО, КРОМЕ СВЕЖЕГО САЛАТА И СЫРА ИЛИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ, ПОДАННЫХ ПОСЛЕ СУПА, ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ ОБЕДЕННОЕ МЕНЮ.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица весом 1,4 кг
1 шт. стеблевого сельдерея (8–10 стеблей)
1 луковица, крупно нарезанная
1 лавровый лист
Несколько веточек петрушки
Несколько веточек эстрагона
2,4 л холодной воды
3 больших стебля лука-порея
65 г сливочного масла
2 картофелины, нарезанные кусочками
150 мл сухого белого вина
30–45 мл сливок (по желанию)
Соль, перец
90 г панчетты, запеченной под грилем
до хруста, для подачи

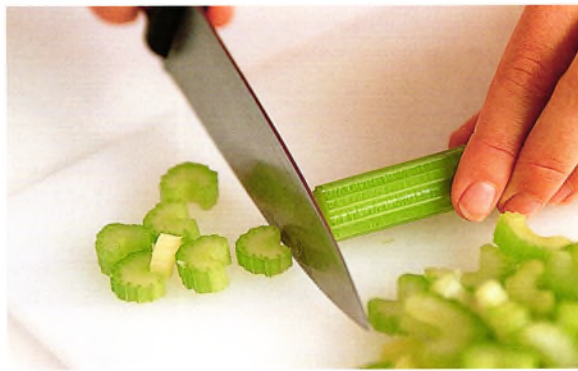
1 Вырежьте из курицы филе грудки и отложите. Остальную курицу нарежьте вместе с костями на небольшие куски и поместите в объемную кастрюлю.

2 Нарежьте 4–5 внешних стеблей сельдерея и добавьте в кастрюлю. Свяжите ниткой лавровый лист, петрушку и эстрагон, положите в кастрюлю. Влейте холодную воду, чтобы она покрыла все ингредиенты, и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 1,5 часа.

3 Достаньте куски курицы, снимите все мясо и отложите. Процедите бульон, верните обратно в кастрюлю и быстро уварите до объема около 1,5 л.

4 Тем временем, отложите около 150 г порея, остальной нарежьте ломтиками вместе с оставшимися стеблями сельдерея, сохранив листья сельдерея, — нарубите их и отставьте до подачи.

5 Растопите половину сливочного масла в большой кастрюле с тяжелым дном. Добавьте ломтики порея и сельдерея, накройте крышкой и тушите 10 минут или до мягкости овощей, но





без изменения цвета. Добавьте картофель, влейте вино и 1,2 л бульона.

6 Хорошо посолите и поперчите, доведите до кипения, убавьте огонь. Частично прикройте кастрюлю крышкой и варите суп 15–20 минут до мягкости картофеля.

7 Филе куриных грудок без кожи нарежьте маленькими кубиками. Растопите оставшееся сливочное масло в сковороде и обжарьте на нем куриное мясо в течение 5–7 минут.



8 Крупно нарежьте оставшийся порей, положите его в сковороду с курицей и готовьте, помешивая время от времени, еще 3–4 минуты, до мягкости порея.

9 Суп вместе с вареным куриным мясом измельчите в блендере. Попробуйте и приправьте, добавьте еще бульона, если суп получился слишком густым.



10 Влейте сливки (если используете их), добавьте жареную куриную грудку с пореем. Слегка прогрейте все вместе и подавайте в подогретых тарелках, посыпав кусочками запеченной панчетты и рублеными листьями сельдерея.

Калорийность: 294 ккал



МАРОККАНСКИЙ КУРИНЫЙ СУП С ПРЯНЫМ МАСЛОМ

ОТЛИЧНЫЙ СУП, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В СЕВЕРОАФРИКАНСКОМ СТИЛЕ, ПРИОБРЕТАЕТ ПИКАНТНОСТЬ ЗА СЧЕТ ДОБАВЛЕНИЯ ПЕРЦА ЧИЛИ И БОГАТОГО НА ВКУС ПРЯНОГО ЛИМОННОГО МАСЛА С ХРУСТЯЩИМИ ХЛЕБНЫМИ КРОШКАМИ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
450 г филе куриной грудки,
нарезанного полосками
1 луковица, нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ½ ст. л. пшеничной муки
1 ст. л. хариссы (острого соуса
из перца чили — прим. пер.)
1 л куриного бульона
400 г консервированных резаных
помидоров
400 г консервированного нута, без
жидкости, промытого
Соль, перец
Лимонные дольки для подачи

Для пряного масла

50 г сливочного масла комнатной
температуры
2 ст. л. рубленой свежей кинзы
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ч. л. молотого кумина
1 красный перец чили, без семян,
измельченный
Щепотка нитей шафрана
Натертая на мелкой терке цедра
½ лимона
1 ч. л. молотой паприки
25 г сухих крошек пшеничного
хлеба

1 Растопите масло в большой кастрюле с тяжелым дном. Обжарьте на нем полоски куриного филе в течение 5–6 минут, переворачивая их деревянной лопаткой, до золотистого цвета. шумовкой достаньте курицу из кастрюли и отставьте.



2 В ту же кастрюлю положите лук и чеснок, готовьте на слабом огне 4–5 минут, до мягкости, но без изменения цвета.

3 Подмешайте муку и готовьте еще 3–4 минуты, постоянно помешивая, до светло-коричневого цвета.

4 Вмешайте хариссу и готовьте еще 1 минуту. Постепенно, при помешивании, влейте бульон и готовьте 2–3 минуты до легкого загустения. Добавьте помидоры.

5 Верните в суп куриное мясо, добавьте нут. Накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут. Хорошо посолите и поперчите.

6 Чтобы приготовить пряное масло, положите мягкое сливочное масло в миску, добавьте кинзу, чеснок, кумин, перец чили, нити шафрана, лимонную цедру и

паприку, взбейте. Когда смесь станет однородной, вмешайте в нее хлебные крошки.

7 Разлейте суп в подогретые тарелки. В центр каждой положите по ложечкепряного масла и подождите несколько секунд, чтобы масло растаяло. После чего подавайте суп, дополнив лимонными дольками.



Калорийность: 313 ккал

КУРИНЫЙ СУП С КНЕЙДЛАХ

ТАРЕЛКА КУРИНОГО СУПА МОЖЕТ СОГРЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО, НО И ДУШУ — ЭТО ИЗВЕСТНО КАЖДОМУ, КТО ПРОСТУДИЛСЯ И ПОПРАВИЛСЯ ИЛИ ПЕРЕНЕС ГОРЕ И УТЕШИЛСЯ. ЭТОТ СУП ПОДАЕТСЯ С КНЕЙДЛАХ — ШАРИКАМИ ИЗ МАЦЫ, ЯИЦ И КУРИНОГО ЖИРА.

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица весом 1–1,5 кг, нарезанная на куски
2–3 луковицы
3–4 л воды
3–5 шт. моркови, крупно нарезанной
3–5 стеблей сельдерея, крупно нарезанных
1 маленький пастернак, разрезанный пополам
2–3 ст. л. нарезанной петрушки
2–3 ст. л. нарезанного укропа
1–2 щепотки куркумы
2 кубика куриного бульона
2 зубчика чеснока, измельченных (по желанию)
Соль, перец

Для кнейдлах

175 г муки из мацы среднего помола
2 яйца, слегка взбитых
45 мл растительного масла или вытопленного куриного жира
1 зубчик чеснока, измельченный (по желанию)
2 ст. л. рубленой петрушки + еще немного для подачи
½ луковицы, натертой на мелкой терке
1–2 щепотки измельченного куриного бульонного кубика или бульона в порошке (по желанию)
Около 90 мл воды
Соль, перец



1 Положите куски курицы в очень большую кастрюлю. На каждой луковице сделайте глубокие крестообразные надрезы сверху, не разрезая их до конца, добавьте к курице вместе с водой, морковью, сельдереем, пастернаком, петрушкой, половиной укропа, куркумой. Посолите и поперчите.

2 Накройте кастрюлю крышкой и доведите содержимое до кипения, затем сразу убавьте огонь до слабого. Удалите пену с поверхности. (Пена может появляться и позже, но только первая, появившаяся во время закипания, если ее не снять, негативно отразится на прозрачности и вкусе супа.)

3 Добавьте раскрошенные бульонные кубики и варите 2–3 часа. С поверхности готового супа аккуратно удалите жир. (Можно также охладить суп в холодильнике, и снять застывший жир будет проще.)



4 Для кнейдлах смешайте муку из мацы с яйцами, маслом или жиром, чесноком (если используете), петрушкой, луком, солью и перцем в большой миске. Добавьте немного раскрошенного бульонного кубика или порошка (если используете) — помните, что сухой бульон соленый. Влейте воду и смешайте все до состояния густой мягкой пасты.

5 Накройте приготовленную пасту и отставьте на 30 минут, за это время она станет более густой.

6 Доведите до кипения воду в широкой кастрюле, а рядом с плитой поставьте миску с холодной водой. Смочите холодной водой 2 столовые ложки, сформируйте с их помощью кнель из приготовленной массы, затем мокрыми руками скатайте в шарик и выложите в несильно кипящую воду. Повторите с оставшейся массой, ста-



раясь делать это быстро. Накройте кастрюлю крышкой и варить кнейдлах в течение 15–20 минут.

7 Достаньте кнейдлах из кастрюли шумовкой и выложите на тарелку. Оставьте на 20 минут, чтобы они затвердели.

8 Перед подачей разогрейте суп, добавив оставшийся укроп и чеснок (если используете). Положите по 2–3 шарика кнейдлах в каждую тарелку, залейте супом, посыпьте петрушкой и подавайте.

ВАРИАЦИИ

Вместо кнейдлах можно подать этот суп с рисом или лапшой.

Чтобы сделать более воздушные кнейдлах, отделите желтки от белков, желтки вмешайте в массу с мацой, а белки взбейте и перемешайте с массой.

Калорийность: 455 ккал



КУРИНЫЙ СУП С КОКОСОМ

В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ СОЕДИНИЛИСЬ ВОСТОЧНЫЙ ТАЙСКИЙ ВКУС И ЕВРОПЕЙСКИЙ СТИЛЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ. ПРИ ПОДАЧЕ СУП ДОПОЛНЯЕТСЯ ХРУСТЯЩИМ ШАЛОТОМ.

НА 6 ПОРЦИЙ



Калорийность: 136 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

40 г сливочного масла
1 луковица, измельченная
2 зубчика чеснока, измельченных
2,5 см корня имбиря, измельченного
2 ч. л. зеленой тайской пасты карри
½ ч. л. куркумы
400 мл кокосового молока
475 мл куриного бульона
2 листа кафрского лайма,
нарубленных
1 стебель лемонграсса, измельченный
8 куриных бедер, без кожи и костей
350 г шпината, крупно нарезанного
2 ч. л. тайского рыбного соуса
2 ст. л. лимонного сока
30 мл растительного масла
2 луковицы шалота, тонко
нарезанные
Пригоршня листьев фиолетового
базилика
Соль, перец



1 Растопите масло в большой кастрюле с тяжелым дном. Добавьте лук, чеснок и имбирь. Готовьте 4–5 минут, до мягкости.



2 Добавьте пасту карри и куркуму, готовьте еще 2–3 минуты, помешивая.

3 Влейте $\frac{2}{3}$ кокосового молока, готовьте 5 минут. Добавьте бульон, листья лайма, лемонграсс и куриное филе. Нагрейте до кипения и тушите 15 минут, до готовности курицы.

4 Шумовкой достаньте из кастрюли куриное мясо, отложите для охлаждения.

5 Выложите в кастрюлю шпинат, готовьте 3–4 минуты. Влейте оставшееся кокосовое молоко, приправьте и пюрируйте суп в блендере или комбайне до почти однородного состояния. Нарезьте отварное куриное мясо на небольшие кусочки и добавьте в суп вместе с рыбным соусом и соком лайма.

6 Прогрейте суп до горячего состояния, но не до кипения. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте шалот до золотистого цвета и хруста в течение 6–8 минут, постоянно помешивая. Обсушите на бумажном полотенце. Разлейте суп по тарелкам, сверху украсьте листьями базилика и жареным шалотом и подавайте.

КИТАЙСКИЙ КУРИНЫЙ СУП ЧИЛИ

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г филе куриной грудки, нарезанного полосками
 2,5 см корня имбиря, измельченного
 5 см стебля лемонграсса, измельченного
 1 красный перец чили, без семян, измельченный
 8 початков мини-кукурузы, разрезанных пополам вдоль
 1 большая морковь, нарезанная тонкими брусочками
 1 л горячего куриного бульона
 4 шт. зеленого лука, тонко нарезанного
 12 маленьких свежих грибов шиитаке, нарезанных ломтиками
 115 г тонкой рисовой лапши
 30 мл соевого соуса
 Соль, перец

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Рисовая лапша доступна в продаже во множестве вариаций — от толстой до тонкой, от круглой до плоской. Она белая и полупрозрачная, по структуре очень хрупкая. Рисовая лапша — это полуфабрикат, поэтому требуется совсем немного времени для ее замачивания в горячей воде — внимательно изучите этикетку на упаковке лапши и следуйте инструкциям. Для тонкой лапши достаточно замачивания на несколько минут.

1 Поместите полоски куриного филе, измельченные имбирь, лемонграсс и перец чили в толстостенную форму для запекания с крышкой. Добавьте мини-кукурузу и брусочки моркови. Залейте куриным бульоном и прикройте крышкой.



2 Поставьте форму в холодную духовку. Установите температуру 200 °С и готовьте 30–40 минут, до мягкости куриного мяса и овощей.



3 Добавьте в форму зеленый лук и грибы, накройте и верните в духовку на 10 минут.

4 Тем временем выложите лапшу в глубокую миску и залейте кипятком. Оставьте на указанное на упаковке лапши время, затем воду слейте.

5 В готовый суп добавьте соевый соус, проверьте на приправы и досолите и поперчите, если нужно.

6 Разложите рисовую лапшу по подогретым тарелкам или мискам, залейте супом и сразу подавайте.



Калорийность: 165 ккал

УТИНЫЙ КРЕМ-СУП С РЕЛИШЕМ ИЗ ГОЛУБИКИ

ЭТОТ СУП — НАСТОЯЩИЙ ДЕЛИКАТЕС, ПОЭТОМУ ЕГО МОЖНО ПОДАВАТЬ ПО ОСОБЫМ СЛУЧАЯМ. ДЛЯ НЕГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦЕЛУЮ УТКУ, НО ЕСЛИ ВОЗЬМЕТЕ ЛИШЬ ГРУДКИ И НОЖКИ, ГОТОВИТЬ ЕГО БУДЕТ ПРОЩЕ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 утиные грудки
4 ломтика бекона с мясными прожилками, без кожи, нарезанного
1 луковица, измельченная
1 зубчик чеснока, измельченный
2 моркови, нарезанные кубиками
2 стебля сельдерея, измельченных
1 ст. л. томатной пасты
2 утиные ножки
1 ст. л. пшеничной муки
45 мл бренди
150 мл портвейна
300 мл сухого красного вина
900 мл куриного бульона
1 лавровый лист
2 веточки тимьяна
1 ст. л. желе из красной смородины
150 мл жирных сливок

Для релиша из голубики

150 г голубики
1 ст. л. сахара
Натертая цедра и сок 2 лаймов
1 ст. л. рубленой петрушки
15 мл бальзамического уксуса

1 Острым ножом надрежьте кожу и жир на утиных грудках.

2 Разогрейте кастрюлю с тяжелым дном. Положите в нее грудки кожей

вниз и обжаривайте 8–10 минут, до золотистого цвета. Переверните и жарьте еще 5–6 минут.

3 Достаньте грудки из кастрюли и отложите. Удалите часть вытопившегося жира, оставив примерно 3 ст. л.

4 Положите в кастрюлю бекон, лук, чеснок, морковь, сельдерей и грибы, обжаривайте 10 минут, время от времени помешивая. Добавьте томатную пасту, готовьте 2 минуты. Удалите у утиных ножек кожу и кости, нарежьте мясо. Добавьте его в кастрюлю и готовьте 5 минут.

5 Вмешайте муку и готовьте, помешивая, 1 минуту. Постепенно вливайте бренди, портвейн, вино и бульон, перемешивая, затем доведите смесь до кипения, продолжая мешать. Добавьте лавровый лист, тимьян и желе из красной смородины, перемешайте до растворения желе. Отрегулируйте огонь и медленно варите в течение 1 часа.

6 Тем временем приготовьте релиш. Поместите все его ингредиенты в небольшую миску. Слегка раздавите ягоды вилкой, оставляя часть целыми. Перемешайте и отставьте до подачи.

7 Процедите суп через дуршлаг, затем через частое сито в чистую кастрюлю. Доведите до кипения и варите 10 минут на слабом огне.



8 Тем временем удалите с утиных грудок жир и нарежьте мясо тонкими полосками. Добавьте их в суп вместе со сливками и хорошо приправьте. Доведите до точки кипения и снимите с огня.

9 Разлейте суп по подогретым тарелкам и выложите в центр каждой большую ложку релиша из голубики. Подавайте очень горячим.



Калорийность: 642 ккал

УТИНЫЙ БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

ЕСЛИ ОЧЕНЬ АККУРАТНО СМЕШИВАТЬ ИНГРЕДИЕНТЫ ФРИКАДЕЛЕК, ИХ ТЕКСТУРА БУДЕТ НЕЖНОЙ, ПОД СТАТЬ ИХ ВОСХИТИТЕЛЬНОМУ ТОНКОМУ АРОМАТУ.

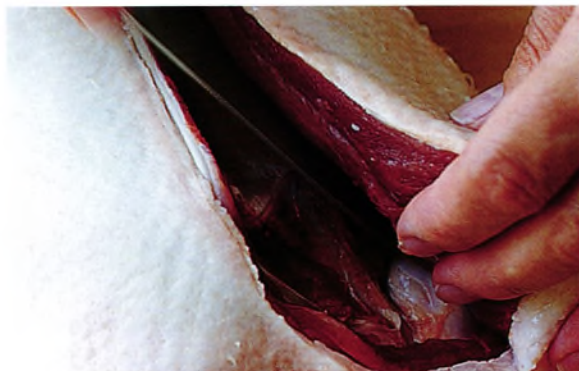
НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 утка весом около 1,75 кг, с печенью
- 1 большая луковица, разрезанная пополам
- 2 моркови, нарезанные толстыми ломтиками
- ½ головки чеснока
- 1 букет гарни (1 лавровый лист, по веточке петрушки, сельдерея и тимьяна — прим. пер.)
- 3 бутончика гвоздики
- 2 ст. л. нарезанного шнитт-лука для подачи

Для фрикаделек

- 2 толстых ломтика пшеничного хлеба
- 2 ломтика бекона с мясными прожилками
- 1 луковица шалота, измельченная
- 1 зубчик чеснока, раздавленный
- 1 яичный желток, взбитый
- Тертая цедра 1 апельсина
- ½ ч. л. молотой паприки
- 50 г пшеничной муки
- Соль, перец



1 Утиную печень отложите. С помощью острого ножа вырежьте филе грудки из утки и отложите.

2 Положите оставшуюся утку в большую кастрюлю с тяжелым дном и влейте столько воды, чтобы она полностью ее покрыла. Доведите до кипения и снимите пену с поверхности.

3 Добавьте лук, морковь, чеснок, связанный ниткой букет гарни и гвоздику. Отрегулируйте огонь, накройте крышкой и варите на слабом огне 2 часа, время от времени удаляя пену.

4 Достаньте утку из бульона и дайте остыть. Процедите бульон, удалите с его поверхности весь жир. Влейте бульон обратно в кастрюлю и варите на слабом огне без крышки до выпаривания жидкости до 1,2 л в объеме.

5 Снимите все утиное мясо с костей и нарежьте. Отставьте.

6 Для фрикаделек замочите хлеб без корок в молоке на 5 минут. Удалите жир и кожу с утиных грудок. Пропустите через мясорубку мясо грудок с беконом и печенью. Отожмите из хлеба молоко. Добавьте хлеб в фарш вместе с остальными ингредиентами и приправьте по вкусу.

7 Из ложки фарша скатайте шарик размером немного меньше грецкого ореха. Повторите с оставшимся фаршем — у вас получится около 20 небольших фрикаделек.

8 В большой кастрюле доведите до кипения подсоленную воду и варите фрикадельки 4 — 5 минут, до полуготовности.

9 Доведите утиный бульон до кипения и добавьте в него фрикадельки.

10 Распределите по подогретым тарелкам нарезанное отварное утиное мясо, залейте их бульоном, добавьте фрикадельки. Посыпьте шнитт-луком и подавайте.

Калорийность: 289 ккал





СУПЫ С МЯСОМ



Питательные мясные супы — лучшее средство, которое согреет вас холодным зимним днем. В этом разделе собраны супы со всего света — кок-э-лики из Шотландии, мексиканский говяжий суп с сырными начос, ирландский домашний и многие другие. А если вам захочется чего-то экзотического — попробуйте индийский суп из баранины с фасолью и кокосом или марокканскую хариру.

КОК-Э-ЛИКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ ПЮИ И ТИМЬЯНОМ

ЭТОТ СУП, ВЕДУЩИЙ СВОЮ ИСТОРИЮ ИЗ ВРЕМЕН АНТИЧНОСТИ, ВАРИТСЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ И КУРИНОГО МЯСА, ЧТОБЫ БУЛЬОН БЫЛ БОЛЕЕ АРОМАТНЫМ. ДОБАВЛЕНИЕ ЧЕЧЕВИЦЫ ДЕЛАЕТ ПРЕДЛОЖЕННЫЙ ВАРИАНТ СУПА ЕЩЕ БОЛЕЕ ОСНОВАТЕЛЬНЫМ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 стебля лука-порея, нарезанных
соломкой 5 см в длину (жюльен)
115 г чечевицы пюи (мелкой зеленой
французской чечевицы — прим. пер.)
1 лавровый лист
Несколько веточек свежего тимьяна
115 г говяжьего фарша
2 филе куриной грудки, без кожи и
костей
900 хорошего домашнего мясного бульона
8 шт. мягкого чернослива без косточек,
нарезанного полосками
Соль, перец
Веточки свежего тимьяна для
украшения

1 Доведите небольшое количество подсоленной воды до кипения и бланшируйте жюльен из порея в течение 1–2 минут. Слейте и освежите под струей холодной воды. Дайте воде стечь и отставьте.

2 Переберите чечевицу, удаляя возможные камешки и грязь. Выложите ее в кастрюлю с лавровым листом и тимьяном, залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите 25–30 минут до мягкости чечевицы. Слейте и освежите под струей холодной воды.



3 Положите в кастрюлю говяжий фарш и куриные грудки и влейте столько бульона, чтобы он покрыл их. Доведите до кипения и варите на слабом гоне 15–20 минут до мягкости. С помощью шумовки достаньте отварные куриные грудки из кастрюли и оставьте остывать.



4 Когда грудки достаточно остынут, нарежьте их на полоски, верните в кастрюлю. Добавьте чечевицу и оставшийся бульон. Доведите до кипения, но не кипятите, а снимите с огня и приправьте по вкусу.

5 Распределите жульен из порей и нарезанный чернослив по глубоким подогретым тарелкам. Залейте горячим супом. Украсьте веточками тимьяна и сразу же подавайте.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы правильно нарезать порей для жульена, разрежьте стебель на куски длиной 5 см. Разрежьте каждый кусок пополам вдоль, выложите на доску разрезом вниз и острым ножом нарежьте тонкой соломкой.

Калорийность: 275 ккал



СУП ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С КАПУСТОЙ, БЕКОНОМ И ТРАВАМИ

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ, НО ОТЧЕГО-ТО НЕ СЛИШКОМ ВОСТРЕБОВАННЫЙ ЗИМНИЙ ОВОЩ — КОРНЕВОЙ СЕЛЬДЕРЕЙ — СТАНОВИТСЯ ОСНОВОЙ ПРЕВОСХОДНОГО СУПА. ЕГО УДИВИТЕЛЬНО ПРИЯТНЫЙ ВКУС ДОПОЛНЯЕТ СЕЗОННАЯ ВЕРСИЯ ТОППИНГА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
2 луковицы, мелко нарубленные
675 г корневого сельдерея, очищенного
и нарезанного крупными кубиками
450 г картофеля, очищенного
и нарезанного крупными кубиками
1,2 л овощного бульона
150 мл сливок
Соль, перец
Веточки свежего тимьяна для
украшения

Для топпинга

1 маленький кочан савойской
капусты
50 г сливочного масла
175 г бекона с мясными прожилками,
без костей, нарезанного на кусочки
1 ст. л. рубленого свежего тимьяна
1 ст. л. рубленого свежего розмарина

ВАРИАЦИЯ

В этом рецепте в топпинге используется савойская капуста, но при желании ее можно заменить зеленой листовой или молодой белокочанной капустой.

1 Растопите масло в кастрюле. Добавьте лук и пассеруйте 4–5 минут до мягкости. Добавьте сельдерей. Накройте овощи куском смоченного водой пергамента, накройте кастрюлю крышкой и готовьте на слабом огне 10 минут.



2 Удалите бумагу. Добавьте к овощам картофель и бульон, доведите до кипения, отрегулируйте огонь и варите 20 минут. Дайте немного остыть. С помощью шумовки достаньте примерно половину сельдерея и картофеля из супа и отложите.

3 Пюрируйте суп в блендере или комбайне. Верните суп в кастрюлю вместе с отложенными сельдереем и картофелем.

4 Приготовьте топпинг. Удалите поврежденные верхние листья с кочана капусты. Крупно нарывите оставшиеся

листья, удаляя жесткие прожилки, и бланшируйте в кипящей воде 2–3 минуты. Освежите под струей холодной воды, дайте воде стечь.

5 Растопите масло в большой сковороде и готовьте на нем бекон 3–4 минуты. Добавьте капусту, тимьян и розмарин, обжаривайте 5–6 минут до мягкости. Приправьте по вкусу.

6 Добавьте в суп сливки, приправьте, затем разогрейте почти до кипения.

7 Разлейте суп по подогретым тарелкам и положите в центр каждой порцию топпинга. Украсьте веточками тимьяна.

Калорийность: 462



РУССКИЙ СУП ИЗ ГОРОХА И ПЕРЛОВКИ

ЭТОТ ГУСТОЙ И СОГРЕВАЮЩИЙ СУП МОЖЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ СОБОЙ ОСНОВАТЕЛЬНУЮ ЗАКУСКУ ИЛИ ВХОДИТЬ В СОСТАВ ЗИМНЕГО ОБЕДА, ДОПОЛНЕННЫЙ ХРУСТЯЩИМ ХЛЕБОМ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г желтого сухого гороха, промытого холодной водой

25 г перловой крупы, промытой холодной водой

1,75 л овощного бульона или бульона из ветчины

50 г копченого бекона с мясными прожилками, нарезанного кубиками

25 г сливочного масла

1 луковица, измельченная

2 зубчика чеснока, раздавленных

225 г корневого сельдерея, очищенного и нарезанного кубиками

1 ст. л. крупно нарубленного свежего майорана

Соль, свежемолотый черный перец

Хлеб для подачи

1 Положите горох и перловку в миску, залейте водой и оставьте вымачиваться на ночь.

2 На следующий день промойте горох и перловку, дайте воде стечь. Выложите их в большую кастрюлю, влейте бульон и доведите до кипения. Убавьте огонь и варите 40 минут.



3 Обжарьте кубики бекона на сухой сковороде в течение 5 минут или до золотистого цвета и хрустящего состояния. Снимите бекон со сковороды шумовкой, оставив в ней вытопившийся жир, бекон отложите.

4 Добавьте к жиру от бекона масло, лук и чеснок, пассеруйте на слабом огне



5 минут. Выложите в сковороду сельдерей, готовьте еще 5 минут до момента, когда лук начнет темнеть.

5 Переложите овощи со сковороды в кастрюлю с супом. Слегка посолите и поперчите, накройте крышкой и варите 20 минут до густоты. В конце добавьте майоран, еще немного поперчите по вкусу и подавайте суп горячим с хлебом.



Калорийность: 189 ккал

СУП МИСО СО СВИНИНОЙ И ОВОЩАМИ

ЭТОТ СУП ОБЛАДАЕТ ОТЛИЧНЫМ, БОГАТЫМ ВКУСОМ. ЕГО ЯПОНСКОЕ НАЗВАНИЕ «ТАНУКИ ДЖИРУ» ОЗНАЧАЕТ «ЕНОВЫЙ ОХОТНИЧИЙ СУП», НО ТАК КАК СЕЙЧАС МЯСО ЕНОВ НИКОТО НЕ ЕСТ, ВМЕСТО НЕГО ЗДЕСЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СВИНИНА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г бескостной свинины
1 пастернак
50 г дайкона
4 свежих гриба шиитаке
125 г тофу
Немного кунжутного масла для жарки
600 мл воды + 10 мл приправы даши или готового бульона даши
4 ½ ст. л. пасты мисо
2 шт. зеленого лука, нарезанного
1 ч. л. кунжута

1 Выложите мясо на разделочную доску и отбейте его ладонью, затем нарежьте очень тонкими полосками поперек волокон.

2 Очистите пастернак с помощью овощечистки, разрежьте пополам вдоль, затем поперек на полукруглые ломтики толщиной 1 см.

3 Очистите и нарежьте дайкон кружочками толщиной 1,5 см, затем разрежьте на кубики той же толщины. Удалите ножки шиитаке, разрежьте шляпки на 4 части.

4 Нарежьте крупными кубиками тофу.

5 Разогрейте немного кунжутного масла в тяжелой чугунной или эмалированной кастрюле до появления дымка. Обжарьте свинину, добавьте тофу и все овощи, кроме зеленого лука, перемешайте и залейте бульоном.

6 Доведите до кипения на среднем огне, снимая пену до тех пор, пока суп не будет практически прозрачным. Уменьшите огонь до слабого и варите 15 минут.

7 Выложите пасту мисо в маленькую миску и смешайте с 60 мл горячего бульона, чтобы получилась однородная масса. Третью этой массы вмешайте в суп, попробуйте и добавьте больше, если нужно. Добавьте зеленый лук и снимите суп с огня. Подавайте очень горячим в порционных мисках, посыпав кунжутом.



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Дайкон — это длинный белый овощ, родственник редиса, очень популярный в японской кухне. Сейчас его не сложно найти в продаже практически в любом супермаркете.



Калорийность: 110 ккал

КИСЛО-СЛАДКИЙ СУП СО СВИНИНОЙ

ЭТОТ ПРЯНЫЙ И ОСТРЫЙ СУП ГОТОВИТСЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО И ПРОСТО ИДЕАЛЕН ДЛЯ НЕФОРМАЛЬНОГО УЖИНА. ВМЕСТО СВИНИНЫ В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЛЕ КУРИНОЙ ГРУДКИ.



Калорийность: 229 ккал

НА 6–8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г свиного филе, обработанного

1 незрелая папайя, разрезанная пополам, без семян и кожуры, измельченная

3 луковицы шалота, нарезанные

5 зубчиков чеснока, нарезанных

1 ч. л. дробленого черного перца

1 ст. л. креветочной пасты

30 мл растительного масла

1,5 л куриного бульона

2,5 см корня имбиря, натертого

120 мл тамариндовой воды

1 ст. л. меда

Сок 1 лайма

2 маленьких красных перца чили, без семян, нарезанных кружочками

4 шт. зеленого лука, нарезанного

Соль, перец

1 Нарезьте свинину очень тонкими полосками 5 см длиной. Смешайте с папайей и отставьте. В блендере измельчите вместе шалот, чеснок, черный перец и креветочную пасту.



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Тамариндовая вода, входящая в рецепт этого супа, может быть без труда приготовлена из концентрированной тамариндовой пасты, которую можно найти в продаже в магазинах продуктов азиатской и восточной кухни. Разведите 1 ч. л. пасты в стакане горячей воды и дайте настояться (прим. пер.).

2 Разогрейте масло в кастрюле с тяжелым дном и обжарьте на нем приготовленную пасту в течение 1–2 минут. Влейте бульон, доведите до кипения. Уменьшите огонь, добавьте свинину и папайю, имбирь и тамариндовую воду.

3 Варите суп 7–8 минут до мягкости свинины.

4 Вмешайте в суп мед, сок лайма и большую часть перца чили и зеленого лука. Приправьте по вкусу солью и перцем.

5 Разлейте суп по тарелкам и сразу подавайте, посыпав оставшимися перцем чили и зеленым луком.



СУП С ЧОРИЗО И НУТОМ

ЭТОТ СЫТНЫЙ ИСПАНСКИЙ СУП МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ТРАПЕЗОЙ. НЕБОЛЬШИЕ СЫРЫЕ КОЛБАСКИ ЧОРИЗО МОЖНО НАЙТИ В МАГАЗИНАХ, ПРОДАЮЩИХ ИСПАНСКИЕ ПРОДУКТЫ, НО ПРОЩЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОТОВУЮ КОЛБАСУ, НАРЕЗАННУЮ КУСОЧКАМИ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

115 г сухого нута
Щепотка нитей шафрана
45 мл оливкового масла
450 г сырых колбасок чоризо
1 ч. л. хлопьев сушеного перца чили
6 зубчиков чеснока, измельченных
450 г помидоров, крупно нарезанных
350 г молодого картофеля, разрезанного на 4 части
2 лавровых листа
450 мл воды
4 ст. л. рубленой петрушки
Соль, перец
30 мл оливкового масла *extra virgin* для подачи
Хрустящий хлеб для подачи

1 Засыпьте нут в большую миску, залейте холодной водой и оставьте на ночь.

2 На следующий день слейте с нута воду и поместите его в большую кастрюлю. Залейте свежей водой, доведите до кипения, снимая пену. Накройте крышкой и варите 2–3 часа до мягкости. Добавляйте в кастрюлю еще кипятка, чтобы нут был полностью покрыт водой во время всего процесса варки. В конце слейте воду, сохраните ее.

3 Разогрейте масло в большой глубокой сковороде. Выложите колбаски чоризо и обжарьте на среднем огне в течение 5 минут, чтобы жир из них почти весь вытопился, а цвет стал золотистым. Выложите на бумажную салфетку.

4 Замочите нити шафрана в небольшом количестве теплой воды.



5 В сковороду, где жарились колбаски, выложите хлопья чили и чеснок, готовьте несколько секунд. Влейте шафран вместе с водой, в которой он замачивался, положите нарезанные помидоры, нут, картофель, колбаски и лавровый лист. Влейте 450 мл воды, в которой варился нут, добавьте еще 450 мл воды, посолите и поперчите по вкусу.

6 Доведите суп до кипения, уменьшите огонь и варите 45–50 минут, иногда аккуратно помешивая, до мягкости картофеля.

7 Добавьте в суп рубленую петрушку и проверьте, хватает ли приправ. Разлейте суп в большие подогретые суповые миски и сбрызните оливковым маслом каждую порцию. Подавайте с хрустящим хлебом.

Калорийность: 642 ккал



МЕКСИКАНСКИЙ СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЧИЛИ И СЫРНЫМИ НАЧОС

ИСТОЧАЮЩИЕ ПАР МИСКИ С ОСТРЫМ ГОВЯЖЬИМ СУПОМ, ПОСЫПАННЫМ КУСОЧКАМИ ХРУСТЯЩИХ КУКУРУЗНЫХ НАЧОС И СЫРОМ. МОЖЕТЕ ПОМЕСТИТЬ ИХ НЕНАДОЛГО ПОД ГРИЛЬ, ЧТОБЫ СЫР РАСПЛАВИЛСЯ.



Калорийность: 749 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 мл оливкового масла
350 г говядины (ромштекса),
нарезанной небольшими кусочками
2 луковицы, измельченные
2 зубчика чеснока, измельченных
2 зеленых перца чили, без семян,
хорошо измельченных
2 ст. л. молотого перца чили
(неострого)
1 ч. л. молотого кумина
2 лавровых листа
2 ст. л. томатной пасты
900 мл мясного бульона
800 г (2 банки) консервированной
фасоли ассорти, без жидкости,
промытой
3 ст. л. рубленых листьев кинзы
Соль, перец

Для топпинга

Пакетик кукурузных чипсов (начос),
крупно поломанных
225 г сыра монтерей джек (или
полутвердого чеддера — прим. пер.),
натертого

1 Нагрейте масло в кастрюле на сильном огне и обжарьте мясо со всех сторон до золотистой корочки. Достаньте шумовкой и отложите.



2 Убавьте огонь, положите в ту же кастрюлю лук, чеснок и перец чили. Готовьте 4–5 минут до мягкости.

3 Всыпьте молотый перец чили и кумин, готовьте еще 2 минуты. Верните мясо в кастрюлю, добавьте лавровый лист, томатную пасту и влейте бульон. Доведите до кипения.

4 Отрегулируйте огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите около 45 минут до мягкости мяса.

5 Положите четверть фасоли в миску и разомните в пюре. Вмешайте эту массу в суп, чтобы немного его загустить. Добавьте оставшуюся фасоль и варите 5 минут. Приправьте, вмешайте рубленую кинзу. Разлейте суп по подогретым тарелкам и выложите в центр каждой порцию начос. Посыпьте сыром и подавайте.

ИРЛАНДСКИЙ ДОМАШНИЙ СУП

ПО ТРАДИЦИИ К ЭТОМУ ГУСТОМУ, НАВАРИСТОМУ СУПУ ПОДАЮТ НАМАЗАННЫЙ МАСЛОМ КУСОК ЧЕРНОГО ХЛЕБА ИЛИ ИРЛАНДСКОГО СОДОВОГО ХЛЕБА. РЕЦЕПТ ВЕДЕТ СВОЕ ПРОИСХОЖДЕНИЕ ОТ КЛАССИЧЕСКОГО ИРЛАНДСКОГО RAГУ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл растительного масла
675 г бескостных бараньих отбивных,
нарезанных небольшими кубиками
2 маленькие луковицы, разрезанные
на 4 части.
2 стебля лука-порей, нарезанных
толстыми кружочками
1 л воды
2 крупные картофелины, нарезанные
кубиками.
2 моркови, нарезанные толстыми
кружочками
Пара веточек свежего тимьяна + еще
немного для подачи
15 г сливочного масла
2 ст. л. рубленой петрушки
Соль, перец
Черный или содовый ирландский хлеб
для подачи

1 Разогрейте масло в большой кастрюле, порциями обжарьте кусочки баранины, помешивая, до золотистой корочки со всех сторон. Обжаренное мясо доставайте шумовкой и кладите в кастрюлю следующую партию. Готовое мясо отставьте.

2 На масле, в котором жарилась баранина, готовьте лук в течение 4–5 минут, до коричневатого оттенка. Верните мясо в кастрюлю, добавьте порей, влейте воду и доведите до кипения. Отрегулируйте огонь, накройте крышкой и варите около 1 часа.

3 Добавьте в суп картофель, морковь и тимьян, варите еще 40 минут до мягкости мяса. Снимите с огня и оставьте под крышкой на 5 минут, затем удалите с поверхности супа жир.

4 Слейте из супа бульон в чистую кастрюлю или миску и вмешайте в него



сливочное масло. Добавьте петрушку, хорошо приправьте и влейте обратно в кастрюлю с овощами и мясом.

5 Разлейте суп по подогретым тарелкам, украсьте веточками тимьяна и подавайте с хлебом.

ВАРИАЦИЯ

Овощи в составе этого супа могут меняться в зависимости от сезона. Вместо тех, что перечислены в списке ингредиентов, вы можете использовать брюкву, репу, корень сельдерея и даже капусту.



Калорийность: 453 ккал

ЗАПЕЧЕННАЯ НОЖКА ЯГНЕНКА С ОВОЩАМИ И ПЕРЛОВКОЙ

СОЧНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ НОЖКИ ЯГНЕНКА, ШПИГОВАННЫЕ ЧЕСНОКОМ И РОЗМАРИНОМ, ДОПОЛНЕННЫЕ ВКУСНЕЙШИМ СУПОМ ИЗ ОВОЩЕЙ, ПЕРЛОВКИ И ПОМИДОРОВ, ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ПОИСТИНЕ ФАНТАСТИЧЕСКОЕ БЛЮДО!

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 маленькие ножки ягненка
4 зубчика чеснока, нарезанных узкими ломтиками
Пригоршня свежих веточек розмарина
30 мл оливкового масла
2 моркови, нарезанные кубиками
2 стебля сельдерея, нарезанных кубиками
1 крупная луковица, измельченная
1 лавровый лист
Несколько веточек свежего тимьяна
1,2 л бульона из баранины
50 г перловой крупы
450 г помидоров, очищенных от кожицы и крупно нарезанных
Тертая цедра 1 лимона
2 ст. л. рубленой зелени петрушки
Соль, перец

1 Разогрейте духовку до 150 °С. Сделайте узким острым ножом проколы по всей поверхности ножек ягненка и нашпигуйте их чесноком и розмарином.

2 Разогрейте масло в жаропрочной кастрюле и подрумяньте на нем ножки, по две за раз, со всех сторон. Достаньте и отложите. Морковь, сельдерей и лук порциями обжарьте в той же кастрюле до золотистого цвета. Сложите все овощи в кастрюлю, добавив лавровый лист и тимьян. Влейте столько бульона, чтобы он лишь покрыл овощи, сверху выложите ножки ягненка и запекайте 2 часа.

3 Тем временем влейте оставшийся бульон в большой сотейник. Добавьте перловку и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 1 час до мягкости перловки.



4 Достаньте ножки ягненка из кастрюли с помощью шумовки.

5 Удалите с поверхности запеченных овощей жир, выложите их в бульон с перловкой. Добавьте помидоры, лимонную цедру и петрушку.

6 Доведите суп до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут. Положите ножки ягненка и прогрейте их в супе, затем приправьте. Разложите по ножке ягненка в каждую тарелку, поверх мяса влейте суп и сразу подавайте.



Калорийность: 287 ккал

СУП-РАГУ С ГОВЯДИНОЙ И ЯГНЕНКОМ

ТРАДИЦИОННЫЙ ЕВРЕЙСКИЙ СУП ГОТОВИТСЯ НА ОСНОВЕ МЯСА И НУТА, ОБЫЧНО ЕГО НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ТОМЯТ В НЕСИЛЬНО НАГРЕТОЙ ДУХОВКЕ. В ПРОЦЕССЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В КАСТРЮЛЮ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ КЛАДЕТСЯ РИС В ПАКЕТИКЕ ДЛЯ ВАРКИ НА ПАРУ — ОН ПОЛУЧАЕТСЯ СЛЕГКА СПРЕССОВАННЫМ И ТВЕРДОВАТЫМ.

НА 8 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г нута, замоченного на ночь.
45 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
10 зубчиков чеснока, измельченных
1 пастернак, нарезанный ломтиками
3 моркови, нарезанные ломтиками
1–2 ч. л. молотого тмина
½ ч. л. куркумы
1 ст. л. натертого свежего корня имбиря
2 л мясного бульона
1 картофелина, очищенная и нарезанная кубиками
½ крупного цукини, нарезанного кубиками
400 г свежих или консервированных помидоров, нарезанных
3–4 ст. л. коричневой или зеленой чечевицы
2 лавровых листа
250 г солонины (или увеличьте вдвое количество баранины)
250 г баранины
½ большого пучка кинзы, нарезанной
200 г длиннозерного риса
1 лимон, разрезанный на дольки, для подачи
Острый соус, например, чили, для подачи

1 Разогрейте духовку до 120 °С. С замоченного нута слейте воду.

2 Разогрейте масло в большой огнеупорной кастрюле, добавьте лук, чеснок, пастернак, морковь, тмин, куркуму и имбирь, обжаривайте все в течение 2–3 минут. Затем добавьте нут, бульон, картофель, цукини, помидоры, чечевицу, лавровый лист, солонину, баранину и кинзу. Накройте крышкой и готовьте в духовке около 3 часов.



3 Выложите лист на двойной слой марли, свяжите концы марли узлом, но не слишком туго, чтобы внутри оставалось пространство для разбухающего в процессе варки риса.

4 За 2 часа до окончания варки достаньте кастрюлю из духовки, поместите рис в мешочек из марли, привязав его к крышке, чтобы рис висел над жидкостью и готовился на пару. Верните кастрюлю в духовку на 2 часа.

5 Осторожно снимите с кастрюли крышку с рисом. Удалите с поверхности супа жир и разлейте его в тарелки, добавив по порции сваренного на пару риса и пару кусочков мяса. Подавайте с лимонными дольками и ложечкой острого соуса.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Если добавить в воду, где замачивается нут, пару щепоток соды, он будет мягче. Но не переборщите — если добавить слишком много соды, нут при варке потеряет форму и превратится в пюре.



Калорийность: 385 ккал

ИНДИЙСКИЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ С РИСОМ И КОКОСОМ

МЯСНОЙ СУП, ЗАГУЩЕННЫЙ ДЛИННОЗЕРНЫМ РИСОМ
И АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ КУМИНОМ И СЕМЕНАМИ
КОРИАНДРА, ПРИГОТОВЛЕН НА ОСНОВЕ ТРАДИЦИОННОГО
РЕЦЕПТА ИНДИЙСКОГО СУПА «МАЛЛИГАТОНИ»,
ЧТО В ПЕРЕВОДЕ ОЗНАЧАЕТ «ПЕРЕЧНАЯ ВОДА».



Калорийность: 249 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 луковицы, измельченные
6 зубчиков чеснока, раздавленных
5 см корня имбиря, натертого
90 мл оливкового масла
2 ст. л. мака
1 ч. л. семян кумина
1 ч. л. семян кориандра
½ ч. л. куркумы
450 г бескостных бараньих отбивных,
нарезанных на небольшие кусочки
¼ ч. л. кайенского перца
1,2 л бульона из баранины
50 г длиннозерного риса
30 мл лимонного сока
60 мл кокосового молока
Соль, перец
Веточки кинзы и жареные хлопья кокоса
для украшения

1 Измельчите в блендере смесь лука, чеснока, имбиря и 15 мл оливкового масла до однородной пасты. Отложите.



2 Разогрейте маленькую сковороду с тяжелым дном. Всыпьте мак, кумин и кориандр и обжаривайте несколько секунд, встряхивая сковороду, до появления запаха специй.

3 Пересыпьте обжаренные специи в ступку и разотрите пестиком. Добавьте куркуму, перемешайте, отставьте.

4 Оставшееся масло разогрейте в кастрюле с тяжелым дном. Порциями обжарьте на нем со всех сторон кусочки баранины на сильном огне, по 4–5 минут, до коричневой корочки. Достаньте баранину из кастрюли и отложите.

5 В кастрюлю положите приготовленную луково-имбирную пасту и готовьте, постоянно помешивая, 1–2 минуты. Добавьте растертые специи, готовьте еще 1 минуту. Верните в кастрюлю мясо вместе с соками, которые выделились, пока мясо стояло в миске. Добавьте кайенский перец, бульон, посолите и поперчите по вкусу.

6 Доведите до кипения, накройте крышкой и варите 30–35 минут до мягкости баранины.

7 Добавьте рис, накройте и варите еще 15 минут.

8 Влейте лимонный сок и кокосовое молоко, варите еще 2 минуты.

9 Разлейте суп по подогретым тарелкам, украсьте веточками кинзы, посыпьте жареными хлопьями кокоса. Подавайте к столу обжигаяще горячим.

МАРОККАНСКАЯ ХАРИРА

ОЧЕНЬ ПИТАТЕЛЬНЫЙ СУП ИЗ МЯСА И ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЙ МУСУЛЬМАНЕ ЕДЯТ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЦА РАМАДАН, КОГДА ОНИ ДОЛЖНЫ ПОСТИТЬСЯ С ВОСХОДА ДО ЗАКАТА СОЛНЦА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г спелых ароматных помидоров
225 г баранины, нарезанной кубиками
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. молотой корицы
25 г сливочного масла
4 ст. л. рубленой кинзы
2 ст. л. рубленой петрушки
1 луковица, измельченная
50 г красной чечевицы
75 г сухого нута, замоченного на ночь в холодной воде
600 мл воды
4 мини-луковицы или шалота, очистить
25 г тонкой лапши
Соль, перец
Свежая кинза, ломтики лимона и молотая корица для подачи



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Большая часть витаминов во фруктах и овощах находится непосредственно под кожицей. Поэтому, если хотите сделать суп более полезным или просто сэкономить время, можете не снимать кожицу с помидоров.
- Чтобы добиться более сильного запаха корицы, лучше смолоть палочку в ступке или с помощью кофемолки, предназначенной только для специй, прямо перед приготовлением супа.

1 Положите помидоры на 30 секунд в кипяток, затем промойте холодной водой и снимите кожицу. Разрежьте на четвертинки и удалите сок с семенами. Мякоть крупно нарежьте.

2 Выложите кусочки баранины, куркуму, корицу, масло, кинзу, петрушку и лук в большую кастрюлю и, помешивая, готовьте на среднем огне 5 минут.

3 Добавьте мякоть помидоров, продолжайте готовить, часто помешивая, еще 10 минут.

4 Промойте чечевицу под проточной водой и хорошо обсушите. Добавьте ее в кастрюлю с мясом и овощами с нутом (предварительно слив воду) и 600 мл воды. Приправьте солью и перцем, доведите до кипения, убавьте

огонь, накройте крышкой и варите 1,5 часа.

5 Положите в кастрюлю целый мелкий лук или шалот. Готовьте 25 минут. Добавьте лапшу, варите еще 5 минут. Разлейте по тарелкам, чтобы в каждой была целая луковичка. Посыпьте кинзой, дополните ломтиками лимона и молотой корицей.

Калорийность: 294 ккал





СУПЫ С РЫБОЙ



Супы с рыбой необыкновенно вкусны и могут служить как первым блюдом, так и аппетитной закуской. Густые и питательные супы, такие как матлот или буйабес, просто идеальны для зимнего обеда или ужина, они столь сытные, что могут заменить собой целую трапезу. Изысканные супы, такие как пад-тай с рыбой-монахом или суп «Нисуаз» с поджаренным тунцом, — великолепные праздничные блюда, способные впечатлить и порадовать ваших гостей.

РЫБНЫЙ СУП С ПАСТОЙ РУЙ

ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ СУП СОВСЕМ НЕ СЛОЖНО, НО ЕГО БОГАТЫЙ АРОМАТ И ИЗЫСКАННЫЙ ВКУС СОЗДАДУТ У ВАШИХ ГОСТЕЙ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВЫ ПОТРАТИЛИ НА НЕГО УЙМУ СИЛ И ВРЕМЕНИ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг рыбы (филе, ассорти)
30 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
1 морковь, измельченная
1 стебель лука-порея, нарезанный
2 больших спелых помидора, нарезанных
1 красный сладкий перец, без семян, нарезанный
2 зубчика чеснока, очищенных
150 г томатной пасты
1 большой свежий букет гарни (по веточке петрушки, сельдерея, эстрагона, базилика, тимьяна, кервеля, чабера и 1 лавровый лист, связанные нитью — прим. пер.)
300 мл сухого белого вина
Соль, перец

Для пасты руй

2 зубчика чеснока, нарезанных
1 ч. л. крупной соли
1 толстый ломтик белого хлеба, без корки, замоченного в воде и отжатого
1 свежий красный перчик чили, без семян, нарезанный
45 мл оливкового масла
Соль, перец

Для гарнира

12 ломтиков багета, подсушенных в духовке
50 г сыра грюйер, мелко натертого

1 Нарезьте рыбу кусками по 7,5 см, тщательно удаляя кости. Разогрейте масло в большой кастрюле, выложите рыбу и нарезанные овощи. Готовьте, помешивая, до появления легкого золотистого оттенка.



2 Добавьте остальные ингредиенты супа, влейте столько холодной воды, чтобы покрыть содержимое кастрюли. Приправьте и доведите до точки кипения, после чего сразу убавьте огонь до слабого, накройте крышкой и варите 1 час.

3 Тем временем приготовьте пасту руй. Положите чеснок и крупную соль в ступку и разотрите пестиком в пасту. Добавьте замоченный белый хлеб и чили и вымешивайте до однородности или пюрируйте смесь в комбайне. Влейте оливковое масло, постепенно, по капле, все время вымешивая, чтобы получилась однородная блестящая масса, напоминающая майонез. Приправьте солью, добавьте щепотку кайенского перца, если любите острый вкус.

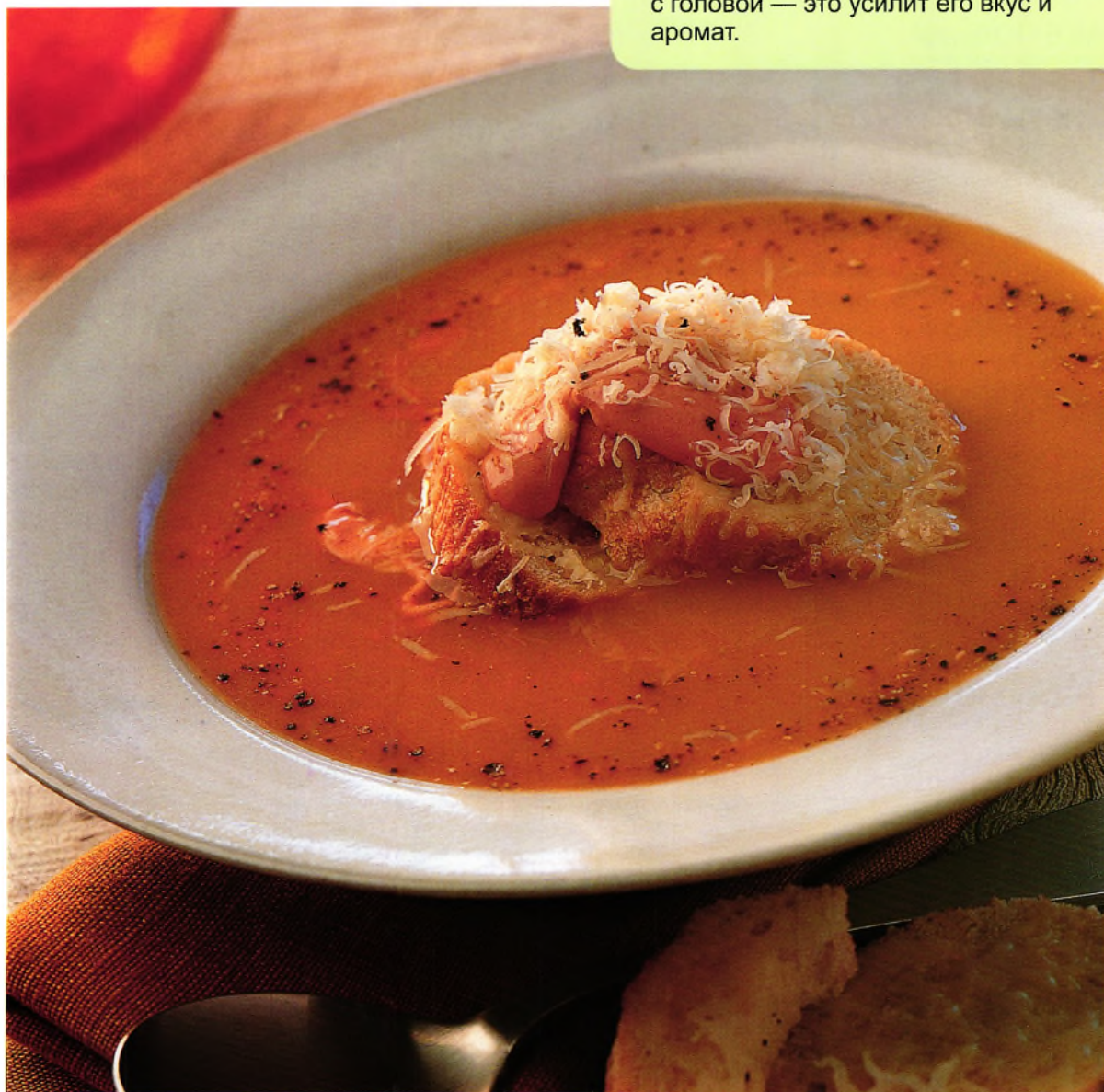
4 Удалите из супа букет гарни. Пюрируйте суп порциями в блендере или кухонном комбайне, затем процедите через сито в чистую кастрюлю, протирая задней стороной большой ложки, так как суп довольно густой.

5 Прогрейте суп, не доводя его до кипения. Проверьте на приправы и разлейте

в порционные тарелки. В центр каждой выложите пару тостов из багета, на них — ложку пасты руй и посыпьте тертым сыром.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Для этого рецепта подходит любая рыба с плотным мясом. Суп можно сварить и из целой потрошенной рыбы, с головой — это усилит его вкус и аромат.



Калорийность: 518 ккал

ИСПАНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП С АПЕЛЬСИНОМ

В ИСПАНИИ ЭТО БЛЮДО НАЗЫВАЮТ СЕВИЛЬСКИМ АПЕЛЬСИНОВЫМ СУПОМ, И ЕГО ПРИНЯТО ПОДАВАТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ РОЖДЕСТВА — КОГДА В СЕВИЛЬЕ СЕЗОН ГОРЬКИХ АПЕЛЬСИНОВ.

НА 6 ПОРЦИЙ

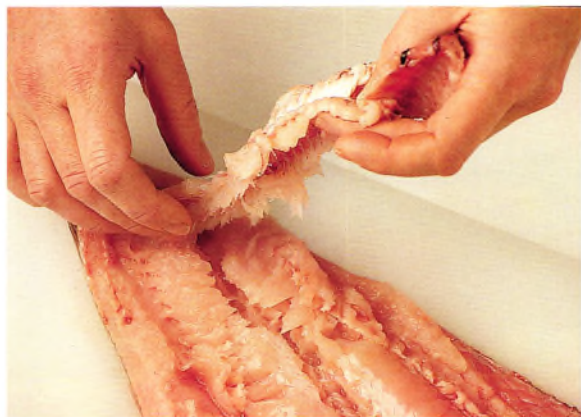
ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг мелкой мерлузы (или хека), целой,
очищенной и выпотрошенной
1,2 л воды
4 горьких апельсина или 4 сладких
апельсина и 2 лимона
30 мл оливкового масла
5 зубчиков чеснока, очищенных
1 крупная луковица, измельченная
1 помидор, без кожицы и семян,
нарезанный
4 маленькие картофелины, нарезанные
кружочками
1 ч. л. молотой паприки
Соль, молотый черный перец
1–2 ст. л. рубленой петрушки для
подачи

1 Разделайте рыбу на филе, разрежьте каждое филе на 3 части, сохранив все остатки. Выложите филе на тарелку, слегка присолите и охладите. Остатки (кожу, кости, мелкие частицы мякоти) поместите в кастрюлю, влейте воду, добавьте кожуру 1 апельсина, срезанную в виде спирали. Доведите до кипения, снимите пену, накройте крышкой и варите на слабом огне 30 минут.

2 Разогрейте масло в большой жаропрочной кастрюле на сильном огне. Раздавите зубчики чеснока плоской стороной ножа и обжарьте чеснок до золотистого цвета. Удалите чеснок и убавьте огонь. На том же масле спассеруйте лук до мягкости, добавив в середине процесса нарезанный помидор.

3 Процедите горячий рыбный бульон и вновь доведите до кипения. Добавьте картофель и варите около 5 минут.



4 Положите в суп кусочки рыбы, не позволяя ему кипеть. Готовьте 15 минут. Влейте выжатый из горьких апельсинов (или из сладких апельсинов и лимонов) сок, добавьте паприку, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и разлейте по тарелкам. При подаче посыпьте петрушкой.

Калорийность: 175 ккал



МАТЛОТ (ФРАНЦУЗСКИЙ РЫБАЧИЙ СУП)

ЭТОТ ГУСТОЙ СУП ТРАДИЦИОННО ГОТОВИТСЯ ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ, ВКЛЮЧАЯ УГРЯ. ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ И МОРСКУЮ РЫБУ С ПЛОТНЫМ МЯСОМ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОБАВЬТЕ УГРЯ, А ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРЕПКОЕ СУХОЕ БЕЛОЕ ИЛИ КРАСНОЕ ВИНО ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ВКУСА.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг рыбы (ассорти), включая 450 г угря, если возможно
50 г сливочного масла
1 луковица, крупно нарезанная
2 стебля сельдерея, крупно нарезанных
2 моркови, крупно нарезанные
1 бутылка сухого белого или красного вина
1 свежий букет гарни из петрушки, лаврового листа и кервеля
2 бутончика гвоздики
6 горошин черного перца
Бёр манье для загущения, см. заметку ниже

Для гарнира

25 г сливочного масла
12 мелких луковиц, очищенных
12 мелких шампиньонов
Рубленая петрушка

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы приготовить смесь бёр манье для загущения супа, смешайте 15 г размягченного сливочного масла с 1 ст. л. пшеничной муки. Добавляйте смесь в суп понемногу, маленькими порциями, постоянно перемешивая суп.

1 Нарезьте всю обработанную рыбу толстыми кусками, удаляя по возможности все кости. Растопите масло в большой кастрюле, положите рыбу и нарезанные овощи, обжаривайте на среднем огне до легкого золотистого оттенка. Влейте вино и столько холодной воды, чтобы полностью покрыть содержимое кастрюли. Добавьте букет гарни, специи, соль и перец по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20–30 минут до мягкости рыбы, снимая время от времени пену.



2 Тем временем приготовьте гарнир. Разогрейте масло в глубокой сковороде и обжарьте на нем мелкий лук до мягкости и легкого золотистого оттенка. Добавьте грибы и жарьте до интенсивного золотистого цвета. Приправьте гарнир и сохраняйте горячим до подачи.

3 Процедите суп через сито в чистую кастрюлю. Удалите травы и специи, разложите рыбу по порционным тарелкам (можете предварительно удалить

кожу, но это не принципиально). Сохраняйте рыбу до подачи горячей.

4 Прогрейте суп до начала кипения. Убавьте огонь и вмешайте бёр манье, добавляя понемногу и размешивая каждую порцию до однородности, для загущения супа. Приправьте, влейте в тарелки поверх рыбы. Добавьте в каждую тарелку по порции приготовленного гарнира из лука и грибов, посыпьте рубленой кинзой.



Калорийность: 323 ккал

БУЙАБЕС

НАСТОЯЩИЙ БУЙАБЕС РОДОМ С ЮГА ФРАНЦИИ, ОН ПОДАЕТСЯ ЩЕДРЫМИ ПОРЦИЯМИ И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ РЫБУ-СКОРПИОНА В КАЧЕСТВЕ ОСОБЕННОГО ИНГРЕДИЕНТА. НО, ВНЕ СОМНЕНИЯ, ПРИГОТОВИТЬ ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ, ГУСТОЙ И АРОМАТНЫЙ СУП МОЖНО ИЗ БОЛЕЕ ПРИВЫЧНОЙ РЫБЫ. СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНЫЙ НАБОР РАЗНОЙ РЫБЫ ДЛЯ ЭТОГО СУПА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

45 мл оливкового масла
2 луковицы, нарезанные
2 стебля лука-порей (только белая часть), промытых и нарезанных
4 зубчика чеснока, измельченных
450 г спелых помидоров, без кожицы, нарезанных
3 л кипящего рыбного бульона или воды
1 ст. л. томатной пасты
Большая щепотка нитей шафрана
1 свежий букет гарни, включающий в себя 2 веточки тимьяна, 2 лавровых листа, 2 веточки зелени фенхеля
3 кг рыбы (ассорти), очищенной, нарезанной крупными кусками
4 картофелины, очищенные и крупно нарезанные
Соль, черный и кайенский перец
Паста руй или соус айоли (см. заметку ниже) для подачи

Для гарнира

16 ломтиков французского хлеба, подсушенного до хруста и натертого чесноком
2 ст. л. рубленой петрушки

1 Разогрейте масло в большой кастрюле. Положите в нее лук, порей, чеснок и помидоры. Готовьте до начала размягчения овощей. Влейте бульон или воду, добавьте томатную пасту и шафран. Положите букет гарни и варите до появления на поверхности блестящего масла. Убавьте огонь, добавьте рыбу и картофель.



2 Варите суп 5–7 минут, доставая и откладывая сварившуюся рыбу (разным ее видам нужно разное время для варки). Достав всю рыбу, продолжайте варить до полной мягкости картофеля. Хорошо приправьте солью, черным и кайенским перцем.

3 Разложите рыбу и картофель в глубокие порционные миски. Процедите суп и залейте им содержимое мисок. Дополните тостами из французского хлеба и петрушкой, подавайте с пастой руй или соусом айоли.

**ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ**

Для соуса айоли смешайте 600 мл майонеза с 2 зубчиками чеснока и кайенским перцем.



Калорийность: 888 ккал

СУП ПАД-ТАЙ С РЫБОЙ-ЧЕРТОМ

ЛЕГКИЙ КОКОСОВЫЙ СУП — ВАРИАЦИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАЙСКОГО СУПА С ОБЖАРЕННОЙ ЛАПШОЙ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г плоской рисовой лапши
30 мл растительного масла
2 зубчика чеснока, измельченных
1 ст. л. красной пасты карри
450 г хвостов рыбы-черта (при необходимости можно заменить треской — прим. пер.), нарезанных небольшими кусками
300 мл кокосовых сливок
750 мл горячего куриного бульона
2 ст. л. тайского рыбного соуса
1 ст. л. пальмового сахара
4 ст. л. крупно нарезанного обжаренного арахиса
4 шт. зеленого лука, нарезанного вдоль соломкой
50 г ростков сои
Пригоршня свежих листьев фиолетового базилика
Соль, перец
1 красный перец чили, без семян, нарезанный вдоль соломкой, для подачи



1 Замочите лапшу в кипятке на 10 минут или следуйте инструкции на упаковке. Слейте воду.

2 Разогрейте масло в воке или сотейнике на сильном огне. Положите чеснок и обжаривайте 2 минуты. Добавьте пасту карри и готовьте еще 1 минуту.

3 Выложите в вок рыбу, обжаривайте на сильном огне 4–5 минут. Влейте кокосовые сливки и бульон. Добавьте рыбный соус и сахар, доведите до кипения. Положите в суп лапшу и варите 1–2 минуты.



4 Добавьте в суп половину арахиса, половину зеленого лука, половину ростков сои и приправьте. Разлейте суп по глубоким тарелкам и посыпьте оставшимся арахисом. Украсьте соломкой перца чили и оставшегося зеленого лука, а также оставшимися ростками сои.

Калорийность: 379 ккал

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Тайский рыбный соус (нам пла) изготавливается из соленой ферментированной рыбы. Цвет этого соуса может варьироваться от светлого до очень темного. Выбирайте светлоокрашенный соус — его вкус мягче и приятнее темного.



БУРРИДА С КЕФАЛЬЮ И ФЕНХЕЛЕМ

СУП ИЗ ФРАНЦУЗСКОГО ПРОВАНСА ГОТОВИТСЯ С ДОБАВЛЕНИЕМ МАЙОНЕЗА. СЕКРЕТ УСПЕХА В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ ПРОСТ — ВАРИТЬ СУП НУЖНО НА ОЧЕНЬ СЛАБОМ ОГНЕ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

25 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
3 зубчика чеснока, измельченных
2 шт. фенхеля, разрезанного пополам, без зелени и верхнего слоя, тонко нарезанного
4 помидора, нарезанных
1 лавровый лист
1 веточка свежего тимьяна
1,2 л рыбного бульона
675 г кефали или люциана
8 ломтиков багета
1 зубчик чеснока
2 ч. л. пасты из вяленых томатов
12 маслин, без косточек, разрезанных на 4 части
Соль, перец
Зелень фенхеля для украшения

Для майонеза

2 яичных желтка
10 мл белого винного уксуса
300 мл оливкового масла *extra virgin*



1 Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле с тяжелым дном. Положите в нее лук и чеснок, пассеруйте 4–5 минут до мягкости. Добавьте фенхель и готовьте еще 2–3 минуты. Вмешайте помидоры, добавьте лавровый лист, тимьян и рыбный бульон. Доведите до кипения, убавьте огонь и варите 30 минут.

2 Тем временем, приготовьте майонез. Поместите яичные желтки и уксус в миску. Приправьте и хорошо взбейте. Затем постепенно, маленькими порциями, добавляйте оливковое масло — сначала по капле, затем тонкой струйкой, все время взбивая. У вас получится однородный гладкий соус.

3 Очистите рыбу от чешуи, удалите внутренности, промойте и разделайте на филе. Разрежьте каждое филе на 2–3 части, положите рыбу в суп и варите на слабом огне 5 минут. Шумовкой достаньте рыбу и отложите.

4 Процедите суп через частое сито, продавливая овощи ложкой, чтобы извлечь как можно больше вкуса.

5 Вмешайте примерно 1 ст. л. супа в майонез, затем перемешайте оставшийся суп с майонезом.

6 Верните суп в чистую кастрюлю и варите на очень слабом огне, постоянно перемешивая, до легкого загустения супа. Добавьте отварную рыбу и снимите суп с огня.

7 Подсушите в духовке или тостере ломтики багета. Натрите их зубчиком чеснока и намажьте пастой из вяленых томатов. Разложите сверху маслины.

8 Прогрейте суп перед подачей, но не доводите до кипения. Разлейте в глубокие миски и в центр каждой выложите по 2 тоста. Украсьте свежей зеленью фенхеля.



Калорийность: 322 ккал

СУП НИСУАЗ С ПОДЖАРЕННЫМ ТУНЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЗНАМЕНИТОГО САЛАТА ИЗ НИЦЦЫ, ЧТО НА ЮГЕ ФРАНЦИИ, ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ПРОСТОГО, НО ЭЛЕГАНТНОГО СУПА С ДОБАВЛЕНИЕМ БУЛЬОНА С ЧЕСНОЧНОЙ НОТКОЙ.



Калорийность: 217 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 консервированных филе анчоуса,
без жидкости
30 мл молока
115 г зеленой фасоли, разрезанной
пополам
4 сливовидных помидора
16 маслин, без косточек
1 л хорошего овощного бульона
3 зубчика чеснока, раздавленных
30 мл лимонного сока
15 мл оливкового масла
4 стейка (филе) тунца, около 75 г
каждый
Несколько перьев зеленого лука,
нарезанных соломкой вдоль
Пригоршня листьев зеленого базилика,
нарезанных
Соль, перец
Свежий хрустящий хлеб для подачи

1 Вымочите анчоусы в молоке в течение 10 минут. Хорошо промойте и обсушите на бумажном полотенце.

2 Бланшируйте зеленую фасоль в соленой кипящей воде 2–3 минуты. Промойте холодной водой, чтобы освежить цвет, хорошо слейте воду. Нарежьте фасоль диагональными ломтиками. Промойте маслины, чтобы смыть все возможное масло, затем разрежьте на четвертинки.

3 Очистите от кожицы, разрежьте пополам и освободите помидоры от семян. Нарежьте мякоть дольками.

4 Доведите бульон до кипения в большой кастрюле с тяжелым дном. Добавьте чеснок, убавьте огонь и варите 10 минут. Хорошо приправьте бульон, влейте лимонный сок.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Покупая анчоусы в банках, выбирайте те, что в оливковом масле extra virgin (холодного отжима) — у них более яркий вкус, чем у прочих.

5 Тем временем разогрейте сковороду гриль и смажьте ее оливковым маслом. Приправьте филе тунца и жарьте по 2 минуты с каждой стороны (в середине он должен оставаться сыроватым). Важно не пережарить тунца, иначе он станет сухим.

6 Осторожно перемешайте фасоль, помидоры, зеленый лук, анчоусы, маслины и нарезанные листья базилика.

7 Положите в каждую тарелку по обжаренному филе тунца, сверху выложите смесь овощей и анчоусов. Осторожно налейте горячий чесночный бульон вокруг ингредиентов. Подавайте сразу, с хрустящим хлебом.



СУП ИЗ ЛОСОСЯ С САЛЬСОЙ И ПАСТОЙ РУЙ

ВКУСНЕЙШИЙ РЫБНЫЙ СУП – ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЛЕТНЕГО ТОРЖЕСТВЕННОГО ЗАСТОЛЬЯ. ЩАВЕЛЬ – ДОСТОЙНЫЙ ПАРТНЕР ЛОСОСЯ В ЭТОМ БЛЮДЕ, НО СОЧЕТАНИЕ С ФЕНХЕЛЕМ ИЛИ УКРОПОМ – ОТЛИЧНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

90 мл оливкового масла
1 луковица, измельченная
1 стебель лука-порея, нарезанный
1 стебель сельдерея, нарезанный
1 фенхель, крупно нарезанный
1 красный сладкий перец, без семян, нарезанный ломтиками
3 зубчика чеснока, измельченных
Натертая цедра и сок 2 апельсинов
1 лавровый лист
400 г консервированных резаных помидоров
1,2 л рыбного бульона
Щепотка кайенского перца
800 г филе лосося без кожи
300 мл жирных сливок
Соль, перец
4 тонких ломтика багета для подачи

Для сальсы

2 помидора, без кожицы и семян, нарезанных кубиками
½ маленькая красная луковица, очень мелко нарубленная
1 ст. л. икры трески
1 ст. л. рубленого свежего шпината

Для пасты руй

120 г майонеза
1 зубчик чеснока, пропущенный через пресс
1 ч. л. пасты из вяленых томатов

1 Разогрейте масло в большой кастрюле, положите в нее репчатый лук, лук-порей, сельдерей, фенхель, сладкий перец и чеснок. Накройте крышкой и потушите в течение 20 минут до мягкости всех овощей. Огонь должен быть слабым, не давайте овощам изменить цвет и поджариться.



2 Добавьте цедру и сок апельсинов, лавровый лист и помидоры. Накройте крышкой и тушите еще 4–5 минут, иногда помешивая. Влейте бульон, добавьте кайенский перец, снова накройте кастрюлю и тушите 30 минут.

3 Добавьте филе лосося, готовьте на слабом огне 8–10 минут. Достаньте рыбу шумовкой и выложите на большую тарелку.

4 Разберите лосось на крупные хлопья, удалив все косточки. Положите рыбу в миску и отставьте до подачи.

5 Тем временем приготовьте сальсу. Выложите помидоры в миску, добавьте

измельченный красный лук. Вмешайте икру трески и мелко нарезанный щавель. Переложите сальсу в сервировочную тарелку и отставьте.

6 Чтобы приготовить пасту руй, которую вы намажете на тосты, смешайте майонез с чесноком и пастой из вяленых томатов в небольшой миске.

7 Дайте готовому супу слегка остыть, удалите лавровый лист. Пюрируйте в комбайне или блендере до однородности, процедите через сито с мелкой решеткой в чистую кастрюлю.

8 Влейте в суп сливки, хорошо приправьте, добавьте хлопья лосося. Подсушите тосты под грилем с обеих сторон.

9 Прогрейте суп на слабом огне, не доводя до кипения. Разлейте по глубоким



тарелкам, в центр каждой аккуратно поместите поджаренный тост. На тосты выложите по ложке пасты руй, а на нее сверху — немного сальсы. Сразу же подавайте.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Для этого супа выбирайте широкие, но не слишком глубокие тарелки, чтобы тосты держались на поверхности супа на хлопьях рыбы, а на них эффектно смотрелась яркая сальса.



Калорийность: 1153 ккал

СУП-КАРРИ ИЗ ЛОСОСЯ

ДОБАВЛЕНИЕ В ЭТОТ СУП ПАСТЫ КАРРИ СРЕДНЕЙ ОСТРОТЫ ДЕЛАЕТ ЕГО ВКУС НЕОБЫКНОВЕННО НАСЫЩЕННЫМ, НО НЕ ОБЖИГАЮЩИМ. КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ ПРИДАЮТ ИЗЫСКАННЫЙ ОТТЕНОК ВКУСУ И АРОМАТУ БЛЮДА. ПОДАВАЙТЕ ЕГО С ТЕПЛЫМ ХЛЕБОМ.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
2 луковицы, крупно нарезанные
2 ч. л. пасты карри средней остроты
475 мл воды
150 мл сухого белого вина
300 мл жирных сливок
120 мл кокосовых сливок
2 картофелины (около 350 г), нарезанные кубиками
450 г филе лосося без кожи, нарезанного небольшими кубиками
4 ст. л. рубленой свежей петрушки
Соль, перец

1 Растопите масло в большой кастрюле, положите в нее лук и пассеруйте 3–4 минуты до начала размягчения. Вмешайте пасту карри и готовьте еще 1 минуту.

2 Влейте воду, вино, сливки и кокосовые сливки, приправьте по вкусу. Доведите до кипения, перемешивая до полного растворения плотных кокосовых сливок.



3 Положите в кастрюлю картофель. Варите под крышкой около 15 минут до мягкости картофеля. Не дайте ему перевариться и потерять форму.



4 Аккуратно выложите в суп кусочки лосося и варите 2–3 минуты. Добавьте петрушку, скорректируйте приправы. Сразу подавайте.

Калорийность: 837 ккал



СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ ПИКШИ С КАРТОФЕЛЕМ

«СУП ИЗ КАЛЛЕНА» — КЛАССИЧЕСКОЕ ШОТЛАНДСКОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ ГОТОВЯТ, ИСПОЛЬЗУЯ САМУЮ ВКУСНУЮ МЕСТНУЮ РЫБУ. РЕЗУЛЬТАТ – ГУСТОЙ, КРЕМОВЫЙ СУП С БОГАТЫМ КОПЧЕНЫМ РЫБНЫМ ВКУСОМ.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г филе копченой пикши
1 луковица, измельченная
Букет гарни
900 мл воды
500 г крахмалистого картофеля,
очищенного и разрезанного на 4 части
600 мл молока
40 г сливочного масла
Соль, перец
Рубленый шнитт-лук для подачи
Хрустящий хлеб для подачи

1 Положите пикшу, лук, букет гарни в кастрюлю с тяжелым дном, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, накройте крышкой, уменьшите огонь и варите 10–15 минут, до момента, когда рыба начнет слегка распадаться на хлопья.



2 Достаньте рыбу из кастрюли, дайте немного остыть, удалите кожу и косточки. Разберите рыбу на хлопья и отставьте до подачи.



3 Процедите рыбный бульон и верните его в кастрюлю. Добавьте картофель, варите около 25 минут, затем достаньте картофель из кастрюли. Влейте в бульон молоко, доведите до кипения.



4 Пюрируйте картофель со сливочным маслом, затем верните его в кастрюлю. Добавьте хлопья пикши, прогрейте суп, приправьте по вкусу. Разлейте по тарелкам или глубоким мискам, посыпьте шнитт-луком и подавайте с хрустящим хлебом.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Копченая пикша – редкость в России. В данном рецепте ее можно заменить копченой треской, скумбрией или лососем. (Прим. пер.)



Калорийность: 205 ккал

ЯМАЙСКИЙ СУП ИЗ РИСА И ФАСОЛИ С СОЛЕНОЙ ТРЕСКОЙ

В ОСНОВЕ РЕЦЕПТА ЭТОГО СУПА – КЛАССИЧЕСКОЕ КАРИБСКОЕ БЛЮДО ИЗ РИСА И БОБОВ, ПОСЛЕДНИЙ МЫ ЗАМЕНИЛИ НА ФАСОЛЬ С ЧЕРНЫМИ ГЛАЗКАМИ. ЭТО ОЧЕНЬ ВКУСНЫЙ И СЫТНЫЙ СУП, КОТОРЫЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДАН ОДИН В КАЧЕСТВЕ ПОЛНОЦЕННОЙ ТРАПЕЗЫ.



Калорийность: 443 ккал

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

15 мл подсолнечного масла
75 г сливочного масла
115 г бекона без кожи, нарезанного
ломтиками
1 луковица, нарезанная
2 зубчика чеснока, измельченных
1 красный перец чили, без семян, мелко
нарезанный
225 г длиннозерного риса
2 веточки свежего тимьяна
1 палочка корицы
400 г фасоли с черными глазками
900 мл воды
350 г соленой трески, замоченной
на 24 часа (воду нужно менять
несколько раз)
Мука для обваливания
400 мл кокосового молока
175 г молодого шпината
1 ст. л. рубленой свежей петрушки
Соль, перец



1 Разогрейте подсолнечное и 25 г сливочного масла в большой кастрюле с тяжелым дном. Добавьте полоски бекона и обжарьте их в течение 4–5 минут до золотистого цвета. Добавьте лук, чеснок и чили, готовьте еще 4–5 минут.

2 Всыпьте в кастрюлю рис. Готовьте 1–2 минуты, перемешивая, до прозрачности риса. Добавьте тимьян, корицу и фасоль, готовьте 1–2 минуты. Влейте воду, доведите до кипения. Уменьшите огонь до слабого и варите 25–30 минут.

3 Тем временем промойте замоченную треску под струей холодной воды. Обсушите бумажными кухонными полотенцами, удалите кожу. Нарежьте довольно крупными кусочками и обваляйте в муке, чтобы она их полностью покрыла. Стряхните лишнюю муку.

4 Растопите оставшееся масло в большой сковороде с тяжелым дном. Выложите в разогретое масло треску (если необходимо, то партиями — рыба должна жариться в один слой). Обжаривайте 4–5 минут до мягкости и золотистого цвета. Снимите рыбу со сковороды и отложите до подачи.

5 Вмешайте кокосовое молоко в смесь с рисом и фасолью. Удалите палочку корицы и готовьте 2–3 минуты. Добавьте шпинат, готовьте еще 2–3 минуты. В конце добавьте в суп обжаренную рыбу и рубленую петрушку, приправьте и слегка прогрейте все вместе. Разлейте по тарелкам и подавайте.



СУПЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ



Если вы любите морепродукты, последний раздел книги вас не разочарует – здесь представлены самые изысканные и деликатесные блюда. Попробуйте испанский суп из морепродуктов – сытный, горячий, ароматный, как будто впитавший цвета и запахи Средиземноморья. Здесь есть и японский суп с крабовыми палочками, который обычно едят с суши, и тайский суп с тыквой, креветками и кокосом. А бесподобный биск из лобстера станет самым запоминающимся блюдом вашей праздничной трапезы.

СУП С КРЕВЕТКАМИ И ЯИЧНЫМИ УЗЕЛКАМИ

ОМЛЕТ ИЛИ БЛИНЧИКИ ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОБАВИТЬ ПИТАТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКИМ АЗИАТСКИМ СУПАМ. В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ ТОНКИЙ ОМЛЕТ ЗАВЯЗЫВАЕТСЯ В ВИДЕ УЗЕЛКОВ И ДОБАВЛЯЕТСЯ В САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ – СМОТРИТСЯ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТНО.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 шт. зеленого лука, нарезанного соломкой
800 мл ароматного бульона (можно использовать приготовленный из сухого бульона даши)
1 ч. л. соевого соуса
Немного саке или сухого белого вина
Щепотка соли

Для креветочных шариков

200 г сырых креветок, очищенных
65 г филе трески без кожи
1 ч. л. яичного белка
1 ч. л. саке или сухого белого вина + еще немного
1 ч. л. кукурузного или картофельного крахмала
2–3 капли соевого соуса
Щепотка соли

Для омлета

1 яйцо, взбитое
Немного мирина
Щепотка соли
Растительное масло для жарки

1 Перед приготовлением креветочных шариков удалите из креветок кишечную вену, надрезав спинку. Поместите креветки, треску, яичный белок, саке

или вино, крахмал, соевый соус и щепотку соли в кухонный комбайн или блендер и измельчите до состояния густой липкой массы. Разделите ее на 4 части, скатайте шарики, поместите их в корзину для варки на пару и отварите на пару над кипящей водой в течение 10 минут.



2 Чтобы приготовить гарнир, замочите зеленый лук в ледяной воде на 5 минут, чтобы он закрутился в спирали, затем обсушите.

3 Для омлета смешайте яйцо с мирин и солью. Разогрейте небольшое количество масла на сковороде, влейте яичную смесь, покрывая тонким слоем все дно сковороды. Когда омлет достаточно затвердеет, переверните его и готовьте еще 30 секунд. Оставьте остывать.

4 Разрежьте омлет на полоски, каждую завяжите узелком. Разогрейте бульон, добавьте соевый соус, саке или вино и соль. Разложите по креветочному шарiku и несколько яичных узелков в тарелки, залейте горячим бульоном и украсьте зеленым луком.

Калорийность: 98 ккал



ЯПОНСКИЙ БУЛЬОН С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

НЕЖНЫЙ НА ВКУС И ОЧЕНЬ ЛЕГКИЙ ЯПОНСКИЙ СУП, КОТОРЫЙ ЕДЯТ НЕ КАК ОТДЕЛЬНОЕ БЛЮДО, А ВМЕСТЕ С СУШИ, НЕ ПОТРЕБУЕТ ОТ ВАС МНОГО ВРЕМЕНИ, ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВИЛИ БУЛЬОН ДАШИ.



Калорийность: 9 ккал

НА 4 ПЕРСОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 веточки мицубы или 4 стрелки шнитт-лука, несколько ростков горчицы и листочки кресс-салата
4 крабовые палочки
400 мл бульона даши или столько же воды и 1 ч. л. даши-но-мото (сухого бульона даши)
Тертая цедра японского лимона, по желанию, для украшения

1 Если вы найдете в продаже мицубу, то обнаружите, что ее продают целиком: со стеблями и корнем, чтобы сохранить свежесть листьев. Удалите корень, отрежьте нежную верхушку около 5 см, стебли и листья.

2 Бланшируйте стебли и листья мицубы кипящей водой из чайника. Если вы используете шнитт-лук, то нарежьте его длинными отрезками и так же бланшируйте.



ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

- Мицуба – это японское растение из того же семейства, что и петрушка, с пряным вкусом и запахом. Ее можно найти в продаже в магазинах азиатской кухни.
- Бульон даши проще всего приобрести в виде порошка-полуфабриката «даши-но-мото» (dashi-no-moto) и развести в воде.
- Японский лимон – это популярный в Японии цитрус, размером с большой мандарин, с плотной, толстой желтой кожурой. В рецепте его можно заменить обычным лимоном или лаймом.

3 Обвяжите каждую крабовую палочку посередине стебельком мицубы или перышком шнитт-лука, осторожно, несильно затягивая, чтобы не порвать стебелек или перышко лука.

4 Осторожно держа крабовую палочку одной рукой, другой очень аккуратно разделите палочку на полоски, чтобы с обеих сторон от «пояска» получилось что-то вроде кисточки.

5 Положите по крабовой палочке в каждую глубокую миску для супа. Сверху выложите по несколько листочков мицубы или ростки горчицы и листочки кресс-салата.

6 Доведите бульон даши в кастрюле до кипения. Добавьте соевый соус, посолите по вкусу. Аккуратно и медленно влейте бульон в миски с крабовыми палочками. Посыпьте лимонной цедрой (если используете ее).

ТАЙСКИЙ СУП С ТЫКВОЙ, КРЕВЕТКАМИ И КОКОСОМ

НАТУРАЛЬНАЯ СЛАДОСТЬ ТЫКВЫ УСИЛИВАЕТСЯ ПРИ ДОБАВЛЕНИИ НЕБОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА САХАРА, НО В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ОНА УРАВНОВЕШЕНА ПРЯНЫМ ВКУСОМ ПЕРЦА ЧИЛИ, КРЕВЕТОЧНОЙ ПАСТЫ И СУШЕНЫХ КРЕВЕТОК. КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ СОЗДАЮТ ПОЛНУЮ ГАРМОНИЮ.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г тыквы
2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс
4 луковицы шалота, измельченные
½ ч. л. креветочной пасты
1 стебель лемонграсса, измельченный
2 свежих зеленых перца чили, без семян
1 ст. л. сушеных креветок, замоченных на 10 минут в теплой воде
600 мл куриного бульона
600 мл кокосовых сливок
2 ст. л. тайского рыбного соуса
1 ч. л. сахара
115 г вареных мелких креветок с панцирем
Соль, перец

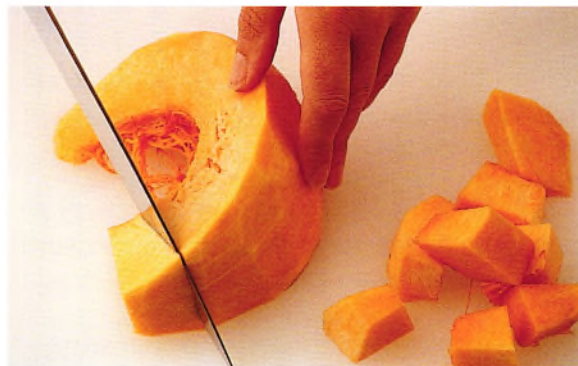
Для гарнира

2 свежих красных перца чили, без семян, тонко нарезанных
10–12 листочков свежего базилика

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Креветочная паста, которую несложно найти в магазинах с азиатскими продуктами, изготавливается из растертых креветок (иногда с добавлением мелкой рыбы), ферментированных в рассоле, и отличается острым пряным рыбным запахом.

1 Очистите тыкву от корки и семян, нарежьте на кубики примерно 2×2 см и отложите.



2 В ступку положите чеснок, шалот, креветочную пасту, лемонграсс, зеленый перец чили и соль по вкусу. Слейте воду с замоченных сушеных креветок и добавьте их в ступку. Пестиком разотрите все в пасту. (Или поместите все перечисленные ингредиенты в кухонный комбайн или блендер и измельчите в пасту.)

3 Доведите куриный бульон до кипения в большой кастрюле. Положите в него приготовленную пасту и мешайте до растворения.

4 Добавьте кубики тыквы, варите 10–15 минут до мягкости тыквы.

5 Вмешайте в суп кокосовые сливки, доведите суп вновь до точки кипения,



но не кипятите. Влейте рыбный соус, всыпьте сахар и молотый черный перец по вкусу.

6 Добавьте в суп мелкие креветки и варите еще 2–3 минуты, пока они не прогреются. Разлейте суп в тарелки, украсьте перцем чили и листочками базилика.

Калорийность: 73 ккал



ЧАУДЕР С МОРЕПРОДУКТАМИ

ЧАУДЕР ПОЛУЧИЛ СВОЕ НАЗВАНИЕ БЛАГОДАРЯ ТРАДИЦИОННОЙ ФРАНЦУЗСКОЙ ПОСУДЕ — ОСОБЕННОГО ГОРШКА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ И РАГУ. КАК И ЛЮБОЙ ДРУГОЙ ЧАУДЕР, ЭТОТ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЫТНОЕ И ПИТАТЕЛЬНОЕ БЛЮДО, КОТОРОЕ МОЖНО ПОДАТЬ С ХРУСТЯЩИМ ХЛЕБОМ НА ОБЕД ИЛИ УЖИН.

НА 4–6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г консервированных зерен кукурузы, без жидкости
600 мл молока
15 г сливочного масла
1 маленький лук-порей, нарезанный ломтиками
1 зубчик чеснока, измельченный
2 ломтика копченого бекона с мясными прожилками, без кожи, мелко нарезанного
1 маленький зеленый сладкий перец, без семян, нарезанный
1 стебель сельдерея, нарезанный
115 г белого длиннозерного риса
1 ч. л. пшеничной муки
450 мл горячего куриного или овощного бульона
4 больших морских гребешка
115 г филе белой рыбы
Щедрая щепотка кайенского перца
1 ст. л. рубленой свежей петрушки
30–45 мл сливок (по желанию)
Соль, свежемолотый черный перец

ВАРИАЦИЯ

Для этого супа лучше всего подходят рыба-ангел или камбала, а если вы используете сливки – выберите пикшу или треску, так как они прекрасно сочетаются со сливками.

1 Поместите половину кукурузных зерен в комбайн или блендер. Влейте немного молока и измельчите до однородности.



2 Растопите сливочное масло в большой кастрюле, спассеруйте на нем порей, чеснок и бекон в течение 4–5 минут, на слабом огне (не допускайте, чтобы порей изменил цвет). Добавьте зеленый сладкий перец и сельдерей, потомите на очень слабом огне 3–4 минуты, часто перемешивая.



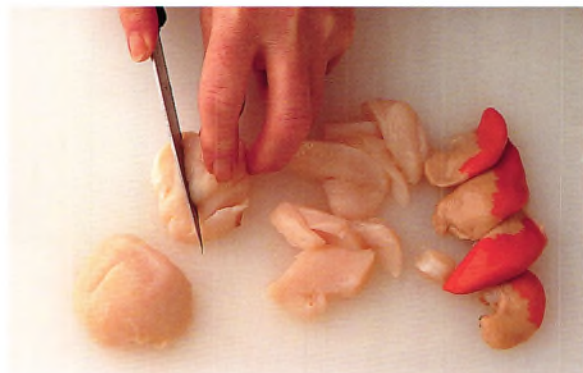
3 Добавьте рис и готовьте несколько минут, пока рисинки не начнут разбухать. Посыпьте мукой. Готовьте, помешивая, 1 минуту, затем постепенно влейте оставшееся молоко и бульон.

4 Доведите смесь до кипения на среднем огне, затем убавьте огонь и вмешайте измельченную кукурузную массу и оставшиеся целыми зерна кукурузы. Хорошо приправьте.



5 Накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне 20 минут до мягкости риса, время от времени помешивая. Если суп слишком густой или рис прилипает ко дну кастрюли, добавьте еще немного молока или бульона.

6 Морские гребешки нарежьте кусочками толщиной 5 мм. Нарежьте рыбное филе небольшими кусочками.



7 Добавьте гребешки и рыбу в суп, готовьте вместе 4 минуты, затем добавьте кайенский перец и петрушку. Готовьте несколько минут, чтобы все прогрелось равномерно, затем вмешайте сливки (если используете их). Скорректируйте приправы и подавайте.

Калорийность: 361 ккал



СУП С КРАБОМ, КОКОСОМ И КИНЗОЙ

БЫСТРЫЙ И ПРОСТОЙ В ПРИГОТОВЛЕНИИ, ЭТОТ СУП СОЧЕТАЕТ В СЕБЕ ВКУСЫ, КОТОРЫЕ ВСЕ АССОЦИИРУЮТСЯ С РЕГИОНОМ БАЙЕ В БРАЗИЛИИ: СЛИВОЧНЫЙ КОКОС, ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО, АРОМАТНАЯ КИНЗА И, КОНЕЧНО, ПИКАНТНЫЙ ПЕРЕЦ ЧИЛИ.



Калорийность: 228 ккал

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

30 мл оливкового масла
1 луковица, мелко нарубленная
1 стебель сельдерея, измельченный
2 зубчика чеснока, измельченных
1 свежий красный перец чили, без семян, измельченный
1 крупный помидор, без кожицы, мелко нарезанный
3 ст. л. рубленой свежей кинзы
1 л свежего крабового или рыбного бульона
500 г мяса краба
250 мл кокосового молока
30 мл пальмового масла
Сок 1 лайма
Соль
Острое масло чили и дольки лимона для подачи

1 Разогрейте оливковое масло в кастрюле на слабом огне. Добавьте лук и сельдерей, пассеруйте 5 минут до мягкости и прозрачности овощей. Добавьте чеснок и чили, готовьте еще 2 минуты.

2 Добавьте помидор и половину кинзы, увеличьте огонь. Готовьте, перемешивая, 3 минуты, затем влейте бульон. Доведите до кипения, варите 5 минут.

3 Вмешайте в суп крабовое мясо, кокосовое молоко и пальмовое масло, варите на очень слабом огне 5 минут. Консистенция должна быть густой, но не как у рагу, поэтому разбавьте суп водой при необходимости.

4 Добавьте в суп сок лайма и оставшуюся кинзу, посолите по вкусу. Подавайте в подогретых мисках, сбрызнув перченым маслом. Дополнительно подайте дольки лимона.



СУП ИЗ МИДИЙ С АРОМАТОМ ШАФРАНА

ВКУС И АРОМАТ ЭТОГО БЛАГОРОДНОГО СЛИВОЧНОГО СУПА С ЯРКИМИ ЧЕРНЫМИ РАКОВИНАМИ МИДИЙ НАПОМИНАЮТ О МОРСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ ИСПАНИИ. ШАФРАН ПРЕКРАСНО СОЧЕТАЕТСЯ С МОРЕПРОДУКТАМИ И ПРИДАЕТ СУПУ ПРИЯТНЫЙ ЖЕЛТЫЙ ОТТЕНОК.

НА 4 ПОРЦИИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,5 кг свежих мидий в раковинах
600 мл сухого белого вина
Несколько веточек свежей петрушки
50 г сливочного масла
2 стебля лука-порей, мелко нарезанных
2 стебля сельдерея, мелко нарезанных
1 морковь, измельченная
2 зубчика чеснока, измельченных
Большая щепотка нитей шафрана
600 мл жирных сливок
3 помидора, очищенных, мелко нарезанных
Соль, перец
2 ст. л. нарезанного шнитт-лука для украшения



1 Почистите и промойте мидии, удалите у них «бороду». Положите в большую кастрюлю, влейте вино, добавьте веточки петрушки. Накройте крышкой, доведите до кипения и варите 4–5 минут, встряхивая кастрюлю время от времени, до открытия раковин мидий. Удалите петрушку и нераскрывшиеся мидии.

2 Слейте с мидий жидкость, сохраните ее. Когда мидии немного остынут, удалите раковины примерно у половины. Отложите все мидии – очищенные и в раковинах – до подачи.

3 Растопите сливочное масло в большой кастрюле, добавьте порей, сельдерея, морковь и чеснок, готовьте 5 минут до мягкости овощей. Процедите жидкость от варки мидий через двойной слой марли или сито с частой решеткой. Влейте эту жидкость в кастрюлю с овощами и варите на

сильном огне 8–10 минут, чтобы слегка выпарить жидкость. Процедите в чистую кастрюлю, добавьте шафран и варите 1 минуту.

4 Влейте сливки и доведите вновь до кипения. Положите в суп мидии и помидоры, слегка прогрейте все вместе. Разлейте суп в тарелки, посыпьте шнитт-луком и сразу подавайте.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Самый эффективный способ очистить свежие мидии – промыть их под струей холодной воды, отскребая жесткой щеткой, чтобы удалить весь песок и грязь.

Калорийность: 1054 ккал



СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ И ШАФРАНОМ

НЕ СЛИШКОМ ГУСТОЙ, СКОРЕЕ, ЛЕГКИЙ, ЭТОТ ЗОЛОТИСТЫЙ СУП МОЖЕТ СЛУЖИТЬ ПРЕКРАСНЫМ БЛЮДОМ ДЛЯ РАННЕГО ЛЕТНЕГО ВЕЧЕРА, ЕСЛИ ПОДАТЬ ЕГО С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ СВЕЖЕГО ХЛЕБА И БОКАЛОМ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА С ФРУКТОВЫМ И НОТКАМИ. ЕСЛИ ВЫ НЕ НАЙДЕТЕ СВЕЖИЕ МИДИИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВМЕСТО НИХ НЕОЧИЩЕННЫЕ КРЕВЕТКИ.

НА 4 ПЕРСОНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 пастернак, разрезанный на 4 части
2 моркови, разрезанные на 4 части
1 луковица, разрезанная на 4 части
2 стебля сельдерея, разрезанных на 4 части
2 ломтика копченого бекона с мясными прожилками, без кожи
Щепотка нитей шафрана
450 г рыбьих голов
900 мл воды
Сок 1 лимона
450 г свежих мидий, очищенных и промытых
1 стебель лука-порей, нарезанный
2 луковицы шалота, измельченные
2 ст. л. рубленого укропа + немного веточек для украшения
450 г филе пикши без кожи и костей
3 яичных желтка
30 мл жирных сливок
Соль, перец

1 Поместите в большую кастрюлю пастернак, морковь, лук, сельдерей, бекон, шафран и рыбы головы. Влейте воду и лимонный сок, доведите до кипения. Варите на слабом огне около 20 минут или до уваривания жидкости вдвое.



2 Выбросьте все открытые и неплотно прикрытые раковины с мидиями. Оставшиеся положите в кастрюлю с овощами и рыбьими головами. Готовьте под крышкой около 4 минут, пока мидии не раскроются. Процедите суп и верните жидкость в кастрюлю. Удалите все нераскрывшиеся мидии, затем извлеките оставшиеся из раковин и отложите.



3 Добавьте в процеженный суп порей и шалот, доведите до кипения и варите 5 минут. Добавьте укроп и пикшу, варите еще 5 минут до мягкости рыбы. Достаньте рыбу шумовкой, разберите ее на хлопья в миске, используя вилку.

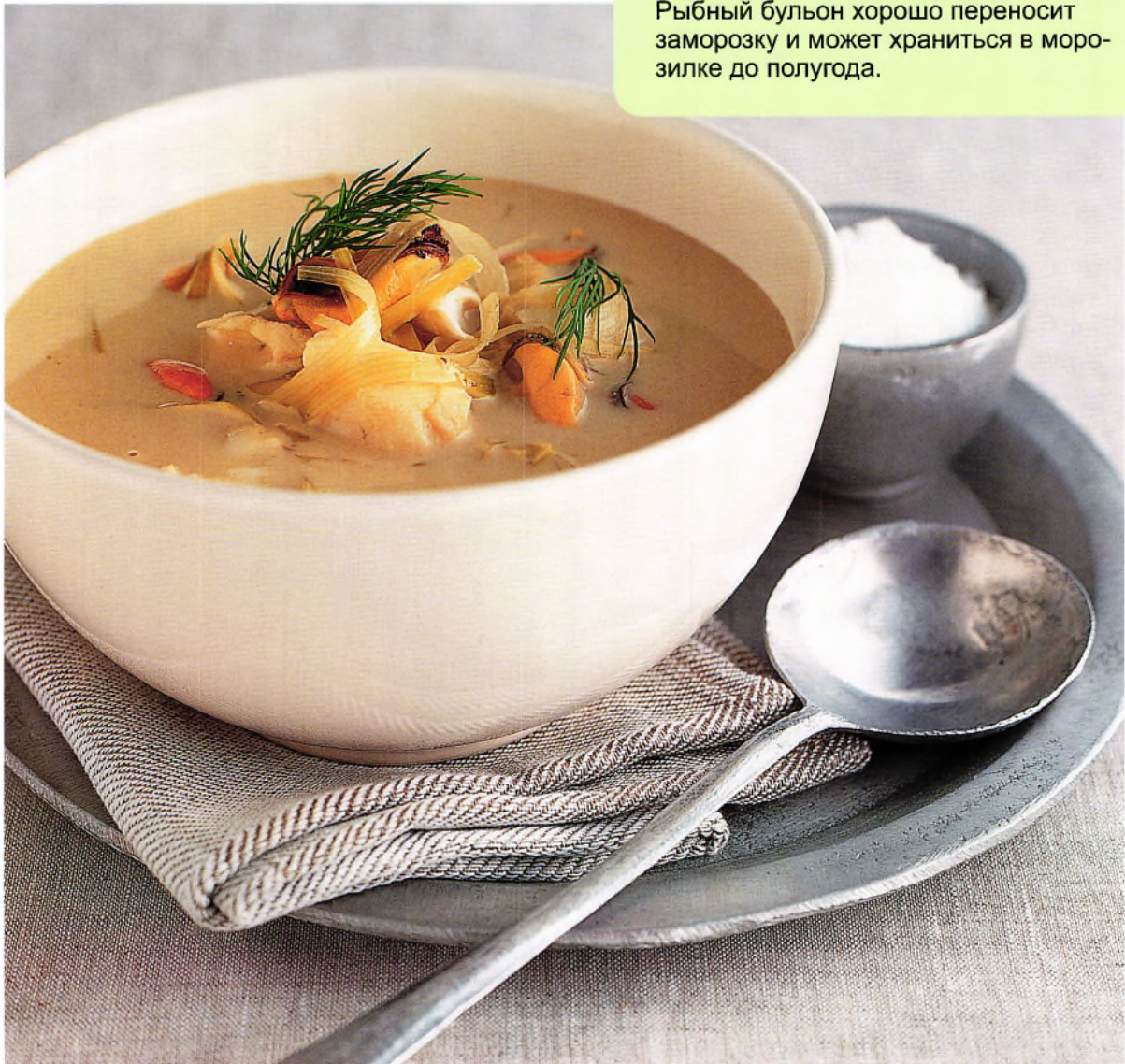
4 В другой миске взбейте желтки со сливками. Вмешайте немного горячего супа, а затем вмешайте яичную смесь в суп — горячий, но не кипящий. Про-

грейте суп в течение нескольких минут, продолжая мешать венчиком, но не доводя до кипения, пока он немного не загустеет.

5 Положите в суп хлопья пикши и очищенные мидии, проверьте на специи. Подавайте суп обжигающе горячим, украсив веточками укропа.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Рыбный бульон хорошо переносит заморозку и может храниться в морозилке до полугода.



БИСК ИЗ ЛОБСТЕРА

БИСК — РОСКОШНОЕ БЛЮДО, ЕГО МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ ЛЮБЫХ РАКООБРАЗНЫХ — НАПРИМЕР, КРАБОВ ИЛИ КРЕВЕТОК. НО ЕСЛИ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ ЛОБСТЕР — ВАШ ЛЮБИМЫЙ МОРЕПРОДУКТ, ЭТОТ РЕЦЕПТ СОЗДАН БУДТО СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС.

НА 6 ПОРЦИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г свежего лобстера
75 г сливочного масла
1 луковица, мелко нарезанная
1 морковь, нарезанная кубиками
1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
45 мл бренди + еще немного для подачи (при желании)
250 мл сухого белого вина
1 л рыбного бульона
1 ст. л. томатной пасты
75 г длиннозерного риса
1 свежий букет гарни
150 мл жирных сливок + еще немного для подачи
Соль, молотый белый и кайенский перец

1 Нарезьте лобстера на кусочки. Растопите половину сливочного масла в большой кастрюле. Добавьте овощи и готовьте на слабом огне до мягкости.

ПОВАРУ НА ЗАМЕТКУ

Лучше всего приобрести живого лобстера, дать ему «уснуть» в морозилке и убить перед приготовлением биска. Но если эта процедура вас пугает, используйте уже готового лобстера, только позаботьтесь о том, чтобы не переварить его нежное мясо — готовьте его всего 30–60 секунд, не дольше.



Положите в кастрюлю лобстера, готовьте, перемешивая, пока его панцирь не покраснеет.



2 Влейте бренди и подожгите его. Когда пламя погаснет, влейте белое вино и выпарите вдвое. Влейте рыбный бульон, варите 2–3 минуты. Достаньте лобстера.

3 Вмешайте в суп томатную пасту, всыпьте рис, положите букет гарни

и варите, пока рис не станет мягким, около 15 минут. Тем временем извлеките мясо лобстера из панциря и верните панцирь в кастрюлю с супом. Нарезьте мясо и отложите.

4 Когда рис сварится, удалите все крупные куски панциря лобстера. Перелейте смесь в блендер или комбайн и измельчите до состояния пюре. Процедите пюре через сито с мелкой решеткой,

продавливая его с помощью ложки в чистую кастрюлю. Доведите суп, помешивая, почти до кипения. Приправьте солью и обоими видами перца по вкусу. Убавьте огонь и добавьте сливки. Нарезьте оставшееся масло кубиками и постепенно вмешайте в суп. Добавьте мясо лобстера и сразу подавайте, украсив сливками и, при желании, влив по маленькой ложечке бренди в каждую тарелку.



Калорийность: 347 ккал

Список рецептов

Овощной бульон	26
Рыбный бульон	26
Куриный бульон	27
Мясной бульон	27
Бульон для китайских блюд	28
Бульон для японских блюд	28

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Вишисуаз	34
Суп из огурца и лосося с сальсой	36
Холодный суп из чеснока и миндаля с виноградом	38
Гаспачо с сальсой из авокадо	40
Холодный томатный суп с базиликом	42
Свекольный суп с гренками и маскарпоне	44
Холодный томатный суп с водкой	46
Суп из авокадо и лайма с зеленой сальсой чили	48
Холодный суп из зеленого горошка с прошутто	50
Холодный суп из огурца и креветок	52
Холодный дынный суп с сорбетом	54
Венгерский вишневый суп	56

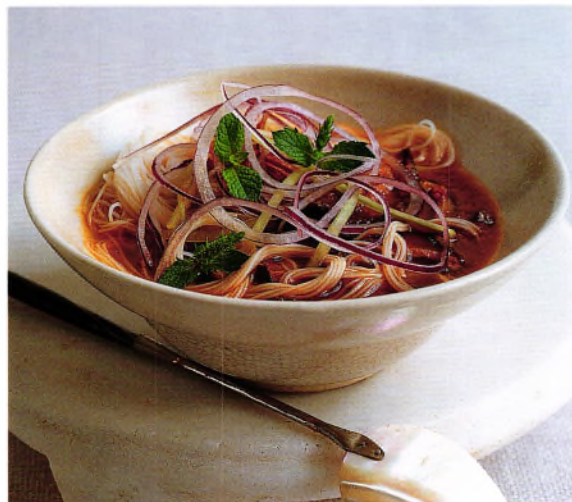


ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Авголемоно	60
Суп мисо с зеленым луком и тофу	62
Том ям с тофу	64
Суп из моркови и апельсина	66
Суп из пастернака	68
Ирландский картофельный суп	70
Суп из запеченных корнеплодов	72
Суп из топинамбура с брускеттой с анчоусами и артишоками	74
Суп-крем из цветной капусты	76
Тыквенный суп с печеным чесноком и томатной сальсой	78
Томатный суп с кремом из красного перца	80
Суп из помидоров черри с песто из рукколы	82
Суп из баклажанов с гремолатой и моцареллой	84
Простой луковый крем-суп	86
Чесночный суп с яйцом-пашот и крутонами	88
Грибной крем-суп с кростини с козым сыром	90
Суп из спаржи и горошка с пармезаном	92
Чаудер с кукурузой и картофелем	94
Томатный суп с тортильей	96
Французский луковый суп	98
Португальский чесночный суп	100
Летний овощной суп	102
Борщ с квасом и сметаной	104
Кисло-сладкий борщ с капустой и томатами «Дедушкин суп»	106
Солянка с грибами и солеными огурцами	108
Балийский овощной суп	110
Лакса с грибами шиитаке	112

СУПЫ С БОБОВЫМИ

Американский суп из красной фасоли с сальсой гуакамоле	118
Старомодный деревенский суп с грибами, горохом и перловкой	120
Тосканский фасолевый суп	122
Суп с фасолью и соусом писту	124
Суп с фасолью и томатным бульоном	126
Североафриканский острый суп	128
Чечевичная похлебка	130
Суп с чечевицей и кокосом по-тайски	132
Острый чечевичный суп с кремом из петрушки	134



СУП-ЛАПША, СУПЫ С ПАСТОЙ

Суп с пастой, бобовыми и овощами	138
Старомодный куриный суп с вермишелью	140
Крабовый суп с релишем из кинзы	142
Малайзийская лакса с креветками	144
Суп с лапшой рамен в токийском стиле	146
Суп с лапшой удон и яичным бульоном	148
Японский суп-лапша	150

СУПЫ С ПТИЦЕЙ

Куриный суп с тыквой и рисом	154
Куриный суп с луком-пореем и сельдереем	156
Марокканский куриный суп с пряным маслом	158
Куриный суп с кнейдлах	160
Куриный суп с кокосом	162
Китайский куриный суп чили	164
Утиный крем-суп с релишем из голубики	166
Утиный бульон с фрикадельками	168

СУПЫ С МЯСОМ

Кок-э-лики с чечевицей пюи и тимьяном	172
Суп из сельдерея с капустой, беконом и травами	174
Русский суп из гороха и перловки	176
Суп мисо со свиной и овощами	178
Кисло-сладкий суп со свиной	180
Суп с чоризо и нутом	182
Мексиканский суп из говядины с чили и сырными начос	184
Ирландский домашний суп	186

Запеченная ножка ягненка с овощами и перловкой	188
Суп-пагу с говядиной и ягненком	190
Индийский суп из баранины с рисом и кокосом	192
Марокканская харира	194

СУПЫ С РЫБОЙ

Рыбный суп с пастой руй	198
Испанский рыбный суп с апельсином	200
Матлот (французский рыбачий суп)	202
Буйабес	204
Суп пад-тай с рыбой-чертом	206
Буррида с кефалью и фенхелем	208
Суп нисуаз с поджаренным тунцом	210
Суп из лосося с сальсой и пастой руй	212
Суп-карри из лосося	214
Суп из копченой пикши с картофелем	216
Ямайский суп из риса и фасоли с соленой треской	218

СУПЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ

Суп с креветками и яичными узелками	222
Японский бульон с крабовыми палочками	224
Тайский суп с тыквой, креветками и кокосом	226
Чаудер с морепродуктами	228
Суп с крабом, кокосом и кинзой-230	
Суп из мидий с ароматом шафрана	232
Суп с морепродуктами и шафраном	234
Биск из лобстера	236



УДК 641
ББК 36.997
Ш 38

Энн Шезби.

Ш 38 Большая книга супов. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2013. — 240 с.: ил.
ISBN 978-5-373-04890-3

В книге представлены избранные рецепты классических супов из разных национальных кухонь мира; из овощей, бобовых, мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, а также все существующие типы супов: с лапшой, заправочные, супы-пюре, густые похлебки и прозрачные бульоны, чаудеры, биски, гамбо и другие — вас ждут более 100 проверенных рецептов с пошаговыми инструкциями и фотографиями высочайшего качества.

УДК 641
ББК 36.997

БОЛЬШАЯ КНИГА СУПОВ

Ответственный редактор *Ольга Ивенская*
Корректор *Лариса Пруткова*
Макет *Александр Гладышев*
Дизайн обложки *Александр Щавелев*
Компьютерная верстка *Александра Майорова*

Подписано в печать 20.12.2012.
Формат 84×108/16. Гарнитура «Palatino». Бумага мелованная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,2. Тираж 3000 экз.
Изд. № 12-10794 Заказ № к1479

В соответствии с ФЗ-436 для детей старше 0 лет.

ЗАО «ОЛМА Медиа Групп»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, пом. I, комн. 5
Почтовый адрес: 143421, Московская обл., Красногорский район,
26-й км автодороги «Балтия»,
бизнес-парк «Рига Лэнд», стр. 3
www.olmamedia.ru

Отпечатано в Китае

ISBN 978-5-373-04890-3

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013
© Anness Publishing Ltd, 2004
© Павел Леляев (перевод), 2012