



Сушы



Суп – это жидкое блюдо, в основе которого лежит бульон. Бульон бывает рыбный, говяжий, куриный, овощной, грибной.

Редко готовят бульон из дичи, корней и трав. Бульон разделяется по степени насыщенности, в основном для супа готовят бульон «средней» насыщенности, для диетических супов «слабой», для разного вида соуса применяют бульон сильно насыщенный и концентрированный.



Бульон из птицы

Для приготовления бульона понадобятся целые тушки птицы, потроха (кроме печени), кожа, кости. Все это промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят на слабом огне, периодически снимая жир. Через 20-30 минут кладут сырье. Время варки бульона зависит от вида птицы, ее возраста и продолжается от 1 до 2 часов. Сваренные тушки вынимают, бульон процеживают.



Рыбный бульон



Рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко, вынимают внутренности, промывают, нарезают на порционные куски, из голов вынимают жабры. Приготовленную таким образом рыбу заливают холодной водой, добавляют соль, корни и лук, нарезанные ломтиками. Доводят воду до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 25-30 мин; после этого куски рыбы вынимают, а голову и плавники продолжают варить еще 15-20 мин. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда. Готовый рыбный бульон процеживают и используют для приготовления супов и солянок.

Мясокостный бульон

Для приготовления бульона используют кости и мясо грудинки, лопатки, подлопаточной части. Подготовленные кости заливают холодной водой, доводят до кипения и варят на слабом огне 2-3 часа, затем закладывают мясо, быстро доводят до кипения, снимают пену, и лишний жир. Мясо варят продолжительностью 1,5-2 часа. Приблизительно за 30-40 минут до конца варки кладут слегка подпеченные коренья и лук, затем пряные овощи. В конце варки готовое мясо вынимают, полученный бульон сливают и процеживают.



Костный бульон



Для получения костного бульона используют обработанные трубчатые, тазовые, грудные и позвоночные говяжьи кости, также можно использовать кости мелкого скота. Костный бульон готовят на сильном огне. Когда бульон закипит, с поверхности снимают пену, для того чтобы при варке она не распадалась на мелкие хлопья и не ухудшала внешний вид бульона. После, его варят с закрытой крышкой на слабом огне, убирая лишний жир. Этот бульон готовится от 2 до 4 часов. За несколько минут до конца варки кладут коренья и лук, стебли пряных овощей, связанные в пучок. Готовый бульон процеживают.

Грибной бульон

Промытые в теплой воде сухие грибы кладут в кастрюлю, добавляют очищенную и разрезанную пополам луковицу, заливают холодной водой и варят при слабом кипении в течение 2 – 2,5 часов. Для ускорения варки грибы предварительно замачивают на 1-2 часа в холодной воде, в которой их потом и варят. Готовый бульон процеживают, грибы промывают холодной водой, мелко шинкуют и кладут в суп.





После того как бульон готов, из него варят супы: сборный, холодный, острый и суп-пюре. В зависимости от выбора меняется технология приготовления.

Суп-пюре –
это
разновидность
супов, при
приготовлении
которых
используемые
продукты
(овощи,
морепродукты,
грибы и др.)
перетираются
до однородной
консистенции
в бульоне.



Картофельный суп-пюре.



Сборный суп - готовят путем добавления в готовый бульон продуктов гастрономии (колбасные изделия, сыр, маслины и др.), маринованные овощи, грибы, заправляют суп сметаной, зеленью, майонезом.

Суп овощной сборный.

Холодный суп-
готовят больше
летом, в основном
из хлебного кваса.
Добавляют свежие
овощи, зелень,
немного отварного
постного мяса.



Холодный окрошечный
суп на квасе.



Острый суп готовят на основе бульона из продуктов острых и пряных на вкус, сочетаемых с ними овощей, специй.

Виды супов



Все разнообразие первых блюд можно разделить на 2 группы: горячие и холодные.



Горячие супы по способу приготовления подразделяются на прозрачные, заправочные и супы-пюре.

*Рецепты заправочных супов
щи, борщи, рассольник, шурпа
солянка, харчо, луковый и др.*



К заправочным супам относится самое большое количество первых блюд. Это щи, борщи, рассольники, овощные супы, супы с макаронными изделиями, крупяные и бобовые, солянки.

Прозрачные супы



Для приготовления прозрачных супов используют мясные и рыбные бульоны. Лучшие бульоны для этих супов получаются из говядины, кур и дичи, так как они содержат большое количество экстрактивных веществ. Рыбный прозрачный бульон готовят преимущественно из ершей, окуней и отходов судака.

Мясные бульоны для прозрачных супов варят обязательно с репчатым луком и ароматическими кореньями: морковью, петрушкой, сельдереем, пастернаком и другими. Чтобы бульон был прозрачным, его осветляют (оттягивают), в результате чего бульоны насыщаются экстрактивными веществами. Для осветления 1 л мясного бульона требуется 75 г мяса и 6—7 г яичного белка.

Прозрачный суп подают в бульонных чашках без гарнира или в глубокой тарелке, в которую кладут гарнир, после чего наливают прозрачный бульон.

Гарнир — овощи, макаронные изделия, запеченный рис, яйца и т. и. — готовят отдельно.

Пюреобразные супы

Суп-пюре готовят из овощей, круп, мяса, птицы, грибов. Такие супы имеют ясно выраженный вкус и аромат основного продукта. Они очень питательны, легко усваиваются, их рекомендуют для лечебного и детского питания. Используемые для приготовления супов-пюре продукты припускают или отваривают, а затем протирают через сито (картофель, овощи) или несколько раз пропускают через мясорубку. Супы-пюре заправляют мучной пассеровкой. Муку лучше пассеровать без масла, а масло вводить в готовый суп, чтобы сохранить его биологическую ценность. Суп-пюре заправляют также проваренной смесью сырых желтков и молока или сливок. Такой суп называют «суп-крем». Для украшения блюда в суп можно опустить небольшое количество непротертых овощей (зеленый горошек, цветную капусту и др.).



Заправочные супы



Заправочными называются супы, в которые при варке последовательно закладываются подготовленные продукты (гарниры) с таким расчетом, чтобы они одновременно дошли до готовности. При варке заправочных супов бульоны приобретают характерный для данных продуктов вкус и аромат, а продукты - вкус и аромат соответствующего бульона. Все супы этой группы заправляются пассерованными кореньями и репчатым луком, а многие из них - также белым соусом. Не заправляются соусом картофельные, крупяные, мучные супы и солянки.

К заправочным супам относятся: щи, борщи, рассольники, солянки, супы картофельные, крупяные, бобовые и из мучных изделий. Заправочные супы готовят на мясном, рыбном, грибном бульонах или вегетарианские (на воде).

На мясном, грибном бульонах готовят заправочные супы с овощами, крупами, бобовыми, макаронными и мучными изделиями; на рыбном бульоне - только с овощами.

Приготовление щей



Щи из свежей капусты



Готовят мясной бульон. В кипящий бульон кладут нарезанную капусту. Затем, через 15 — 20 минут добавляют очищенный и нарезанный соломкой картофель. Поджаренные лук, морковь, коренья петрушки, а так же если есть — свежие помидоры, порезанные дольками (можно и без них) кладут за 10 минут до конца варки, потом добавляют соль, перец, лавровый лист.

Щи кислые

Варят мясной бульон. Капусту тушат, примерно в течение часа, добавив 1,5 стакана воды и немного масла. Затем капусту заливают сваренным бульоном, кладут поджаренные с томатом коренья и варят до полной готовности. Перед окончанием варки добавляют лавровый лист, перец, а так же поджаренную муку. Щи из кислой капусты можно солить уже после того, как сварилась капуста.



Щи зеленые



В кипящий бульон опускают картофель, нарезанный ломтиками, варят 15 минут, затем кладут пассерованный лук и корень петрушки, нарезанный соломкой, после чего пюре (протертую припущенную зелень щавеля и шпината) варят 20 минут. Специи, белый соус (мучная пассеровка, разведенная бульоном) и соль вводят за 5 минут до окончания варки. При подаче в щи кладут кусочек отварного мяса, сметану, посыпают зеленью.

Приготовление борщей



Борщ

Очищенную от кожицы и промытую свеклу варят отдельно в воде с небольшим количеством уксуса или другой пищевой кислоты. Вареную свеклу шинкуют соломкой или нарезают ломтиками. Свежую капусту кладут в котел с кипящим бульоном или отваром, доводят до кипения и добавляют пассерованные с томатом-пюре коренья, свеклу и уксус. Сметану положить в тарелку перед подачей и посыпать зеленью; сметану можно подать отдельно в соуснике. К борщу можно подать ватрушки с творогом или крупеник.



БОРЩ МОСКОВСКИЙ



Варят мясокостный бульон. Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением жира, томата-пюре, сахара и уксуса. К концу тушения свеклы кладут пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, а также лук, пассерованный с мукой и томатом-пюре.

Свежую капусту шинкуют, кладут в процеженный бульон, дают закипеть, добавляют тушеную свеклу с кореньями, луком, мукой и томатом-пюре и варят 20—30 мин. После этого кладут отваренное мясо и ветчину, борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, специями и доводят до кипения.

Подают борщ с мясом, ветчиной, сваренной и нарезанной поперек сосиской, сметаной и зеленью

БОРЩ ФЛОТСКИЙ

Бекон отваривают в ранее приготовленном костном бульоне. Очищенную свеклу нарезают ломтиками и тушат в небольшом количестве бульона с жиром с добавлением уксуса. Морковь, петрушку и лук, нарезанные ломтиками, слегка пассеруют с добавлением томата. Капусту нарезают в виде шашек (квадратиков), а картофель — кубиками.

В процеженный горячий бульон кладут капусту, варят 15 мин, добавляют пассерованные коренья, лук, картофель и варят еще 15 мин. Перед концом варки в кастрюлю кладут тушеную свеклу, муку, пассерованную на масле и разведенную бульоном, соль, сахар и уксус. В конце варки, перед подачей на стол, в борщ вливают процеженный подогретый отвар свеклы. При подаче на стол в тарелку с борщом кладут кусок бекона, сметану и зелень.



Приготовление рассольника



Отличительная особенность рассольника в том, что в рецептуру включают соленые огурцы.

Рассольник



В кипящий бульон закладывают картофель, доводят до кипения, добавляют петрушку и сельдерей, пасерованный лук, припущенные огурцы и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки можно ввести нарезанные листья шпината или щавеля.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

Огурцы зачищают от кожицы, нарезают вдоль, удаляют семена и нарезают поперек крупной соломкой. Корнишоны и маленькие соленые огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно класть в рассольник неочищенными, а лишь нашинкованными.

В кипящий бульон кладут распаренную перловую крупу и варят 40-50 минут. За 15-20 минут до окончания варки добавляют пассерованные коренья, картофель, пучок зелени, а затем огурцы, лавровый лист, перец. В конце варки рассольник заправляют кипяченым, процеженным огуречным рассолом.

Подают со сметаной и зеленью.



Рассольник домашний



Рассольник домашний можно готовить на мясном бульоне, с говядиной, свининой, бараниной, с сердцем, домашней птицей и др., а также вегетарианским. Капусту, коренья и лук шинкуют, последние пассеруют с жиром. Огурцы нарезают так же, как для рассольника московского, картофель — дольками или брусочками. В кипящий бульон закладывают капусту. Когда бульон вновь закипит, добавляют картофель, а через 5—6 минут пассерованные коренья и огурцы. За 5—10 минут до окончания варки кладут лавровый лист, перец, соль и заправляют огуречным рассолом. Отпускают со сметаной и зеленью.



Вкус щей, борщей и рассольников можно значительно улучшить, если во время варки добавить зелень петрушки и сельдерея, которые потом удаляются. Основной набор специй для первых блюд (лавровый лист, гвоздика, душистый перец горошком) закладывается за несколько минут до готовности, чтобы вкус и аромат супа получился более насыщенным и полным.

Приготовление солянки



Солянка мясная



Лук шинкуют и пассеруют на сливочном масле, добавляют томат-пюре и продолжают пассеровать 5 – 8 минут. В кипящий бульон кладут гарнир: лук, огурцы, каперсы, оливки, а также мясные продукты и специи и варят 5 – 10 минут. В конце варки в солянку добавляют соль и сметану.

В тарелку с солянкой кладут маслины, ломтик лимона, зелень. Можно подать их и отдельно.

Солянка грибная

Сушеные грибы отваривают, отцеживают и нарезают соломкой.

Предварительно отваренные в течение 4 – 5 минут и нарезанные соломкой свежие грибы кладут в кипящий отвар из сушеных грибов и варят 12 -15 минут. Как обычно готовят репчатый лук с томатом-пюре и соленые огурцы. Маринованные опята, соленые рыжики или грузди ошпаривают и нарезают соломкой.

Подготовленные продукты кладут в кипящий бульон и варят 10 – 15 минут, затем добавляют отваренные сушеные грибы, черный перец, лавровый лист, солят и доводят до кипения. Вводят маслины, каперсы, сметану и варят еще 5 минут. В тарелку кладут ломтик очищенного



Приготовление рыбной солянки



Сырую рыбу осетровых пород нарезают по 3 – 4 куска на порцию, а филе судака на 1- 2 куска. Осетровую рыбу погружают в кипяток на одну минуту. Головизну (хрящи) варят до готовности. Остальные продукты готовят так же, как для сборной мясной солянки.

В кипящий рыбный бульон кладут гарнир, рыбу, лавровый лист, перец и варят 10 - 15 минут. В конце варки добавляют нарезанные вареные хрящи.

В тарелку с солянкой кладут маслины, лимон, зелень или подают их отдельно.



КОНЕЦ!