

# Приготовление заправочных супов

**Презентация №4**

# Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями

Можно приготовить картофельные и овощные супы вегетарианские и на бульонах. Для бульонов используют говядину, баранину, свинину, птицу, консервы, пельмени, бульонные кубики, рыбу, грибы, морепродукты. В супы на овощных отварах можно добавить горячее молоко, которое вливают в тарелку при отпуске или в котел в конце варки.

**Суп крестьянский.** Суп приготавливают на мясокостном или костном бульоне. Морковь, петрушку и лук нарезают кружочками, белокочанную капусту — шашками, картофель — кубиками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, варят

10... 15 мин, добавляют свежие помидоры, нарезанные дольками, или пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности.

Суп крестьянский можно приготовить с крупой — перловой, овсяной, пшенной, при этом норму закладки картофеля уменьшают. Крупу закладывают в бульон в первую очередь.

При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сметану и измельченную зелень.

**Суп из овощей.** Капусту нарезают шашками, картофель — кубиками или дольками, морковь и петрушку — дольками, брусочками, репчатый лук и помидоры — дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, закладывают пассерованные овощи, картофель, варят 10...15 мин, добавляют сырые или слегка пассерованные помидоры, консервированный зеленый горошек или фасоль, специи, соль и варят до готовности. В суп можно положить вареные белые грибы.

Ассортимент овощей, входящих в этот суп, разнообразен и зависит от времени года. Кабачки, тыкву для супа нарезают кубиками, стручки зеленого горошка и фасоли — ромбиками, цветную капусту разделяют на мелкие соцветия.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

**Суп картофельный.** Картофель нарезают кубиками, дольками или брусочками, морковь и петрушку — кубиками или брусочками, репчатый лук — дольками. Коренья и лук пассеруют. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, пассерованные коренья и лук и варят до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют специи и соль. Можно добавить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры. Если суп приготавливают на грибном бульоне, то вареные грибы нарезают ломтиками или соломкой, слегка обжаривают и кладут в суп вместе с пассерованными овощами.

При отпуске в тарелку кладут мясо или рыбу, наливают суп, посыпают измельченной зеленью.

**Суп картофельный с крупой.** Картофель нарезают крупными кубиками, морковь, петрушку — мелкими кубиками, лук — крошкой (мелкими кубиками). Коренья и лук пассеруют. Крупы (кроме манной) перебирают, промывают и ошпаривают, перловую крупу отваривают до полуготовности, а манную просеивают.

В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу, варят 10 мин, кладут картофель, пассерованные овощи, варят до готовности. За 5... 10 мин до окончания варки добавляют специи, соль. Манную крупу засыпают в суп за 10 мин до конца варки.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.



**Суп полевой.** Шпик нарезают кубиками, обжаривают, а на выделившемся жире пассеруют репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками. Картофель также нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут лук со шпиком, подготовленное пшено и варят 10 ... 15 мин. Затем кладут картофель, продолжают варить, добавляют специи, соль и доводят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и посыпают зеленью.

**Суп картофельный с бобовыми.** Фасоль, горох или чечевицу перебирают, промывают, заливают холодной водой (2 ... 3 л на 1 кг бобовых), замачивают на 2 ... 3 ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения. Картофель нарезают крупными кубиками. В кипящий бульон закладывают фасоль, горох или чечевицу, доводят до кипения, кладут картофель, пассерованные овощи, через некоторое время добавляют специи, соль и варят до готовности.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или свинокоченостей, наливают суп, посыпают зеленью.

**Суп картофельный с макаронными изделиями.** Макароны изделия перебирают, макароны разламывают на кусочки длиной 3... 4 см. Для супа с макаронами, лапшой, вермишелью картофель нарезают брусочками или дольками, а с суповой засыпкой — кубиками. Морковь, петрушку нарезают брусочками для супа с макаронами, соломкой — для супа с лапшой или вермишелью, кружочками или ломтиками — для супа с засыпкой, лук шинкуют. Суп готовят с курицей, субпродуктами птицы, говядиной, мясными консервами, грибами.

В кипящий бульон закладывают макароны или лапшу, варят 10... 15 мин, кладут картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. В конце варки добавляют соль, специи и пассерованное томатное пюре. Суп можно готовить без томата. Если готовят суп с вермишелью или с суповой засыпкой, то их закладывают после пассерованных овощей, за 10... 15 мин до готовности супа.

При отпуске в тарелку кладут мясо, птицу или субпродукты, наливают суп, посыпают зеленью.

# Супы с крупами, макаронными изделиями и бобовыми

Для приготовления этих супов используют макароны, вермишель, лапшу, рожки, суповые засыпки, лапшу собственного производства, различные крупы и бобовые. Такие супы готовят на бульонах: мясокостном, из птицы, на грибном отваре, а также вегетарианскими. Морковь, лук, белые коренья для супа с макаронными изделиями нарезают соломкой или кубиками (для супов с фигурными изделиями), а для супов из круп и бобовых — кубиками. Морковь и лук пассеруют. Макаaronные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении деформируются, поэтому готовить супы с макаронными изделиями следует партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30 ... 40 мин. Супы с бобовыми рекомендуют приготавливать со свининой, с копченой корейкой, грудинкой, окороком сырокопченым.



**Суп с крупой.** В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, закладывают пассерованные овощи, нарезанные мелкими кубиками, варят, добавляют соль, специи и доводят до готовности. Можно положить пассерованное томатное пюре или свежие помидоры. При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.

**Суп с бобовыми.** Из мясных и ветчинных костей варят бульон. Бобовые перебирают, промывают, замачивают в холодной воде и варят в этой же воде до размягчения. Коренья и лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют. В кипящий бульон кладут подготовленные бобовые и варят. В конце варки закладывают пассерованные коренья и лук, соль, специи и доводят до готовности. В суп с бобовыми можно положить пассерованный томат.

При отпуске в тарелку наливают суп, посыпают зеленью. Отдельно можно подать гренки. Для гренков черствый пшеничный хлеб без корок нарезают мелкими кубиками и подсушивают в жарочном шкафу.

**Суп с макаронными изделиями.** Коренья нарезают по форме макаронных изделий — соломкой, брусочками или ломтиками. В кипящий бульон закладывают макароны и варят 10...15 мин, кладут пассерованные овощи, пассерованное томатное пюре, соль, специи и варят до готовности. Суп можно готовить без томата.

Для приготовления супа с вермишелью, суповой засыпкой в кипящий бульон вначале закладывают пассерованные овощи, варят 5...8 мин, затем кладут вермишель или суповую засыпку и варят до готовности. В конце добавляют соль и специи. Если суп приготавливают на грибном отваре, то вареные грибы шинкуют, обжаривают и кладут вместе с пассерованными овощами.

При отпуске в тарелку кладут кусочек мяса или птицы, наливают суп, посыпают зеленью.



с. 2.2. Машинка для пасты



**Суп-лапша домашняя.** Этот суп готовят на бульонах из птицы, с потрохами, на грибном отваре. Коренья и лук нарезают соломкой и пассеруют.

*Приготовление лапши.* Просеянную муку насыпают в виде горки, в середине которой делают углубление. В посуду разбивают яйца, наливают воду, кладут соль, перемешивают и процеживают. Полученную смесь постепенно, при помешивании, наливают в углубление и замешивают тесто. Сверху посыпают его мукой и оставляют на 20 ... 25 мин. Готовое тесто раскатывают на пласты толщиной 1 ... 1,5 мм, подсушивают, нарезают на полосы шириной 3,5 ... 4,5 см, складывают несколько полос одна на другую, шинкуют соломкой и подсушивают.

Лапшу также можно приготовить, используя машинку для пасты (рис. 2.2). Перед использованием домашнюю лапшу просеивают от муки.

Для того чтобы суп получился прозрачным, лапшу засыпают в кипящую воду, варят 1 ... 2 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. В кипящий бульон кладут пассерованные коренья и лук, затем подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности. В конце варки добавляют специи и соль. Если суп приготавливают на курином бульоне, то специи не кладут.

При отпуске в тарелку кладут кусочек птицы, наливают суп, посыпают зеленью.



# Приготовление молочных супов

Молочные супы готовят на цельном молоке или смеси молока и воды, на сухом молоке или сгущенном стерилизованном молоке без сахара (норма замены 1 л цельного молока — 0,46 л сгущенного стерилизованного молока). Для получения 1 л восстановленного молока берут 110 ... 130 г просеянного молочного порошка и 900 мл кипяченой воды температурой 60 ... 70 °С. При температуре выше 70 °С белки молочного порошка свертываются и плохо растворяются. Просеянный порошок сухого молока размешивают в небольшом количестве воды до однородной массы, добавляют остальную воду и оставляют на 30 ... 40 мин для набухания белков молока. Затем, помешивая, доводят до кипения. Долго кипятить молоко не рекомендуется: снижается его биологическая ценность, ухудшается вкус. Это относится и к варке молочных супов.

Гарнирами к супам служат крупы (рисовая, пшенная, манная, перловая, ячневая, «Геркулес»); макаронные изделия промышленного производства или мучные изделия, приготовленные на предприятиях общественного питания (лапша домашняя, клецки, профитроли); овощи (тыква, репа, кабачки, лук-порей, морковь, капуста белокочанная, брюссельская, савойская, зеленый горошек, бобы зеленые стручками).

Технология производства супов на цельном молоке сводится к следующему: в молоко, доведенное до кипения, вводят подвергнутые механической обработке продукты и варят их до готовности, добавляя перед окончанием варки соль и сахар. Перед подачей супы заправляют сливочным маслом. Макароны, крупа из цельных зерен, овощи плохо развариваются в молоке, поэтому их вначале варят до полуготовности в воде, а затем в молоке. Суповую засыпку варят непосредственно в молоке. При изготовлении молочных супов с овощами тыкву, морковь нарезают кубиками, картофель — кубиками или дольками. Цветную капусту разбирают на соцветия.

Молочные супы готовят небольшими порциями, так как при продолжительном хранении их цвет, запах, консистенция и вкус ухудшаются. Срок реализации таких супов — не более 30 ... 40 мин.

Готовый суп заправляют сливочным маслом или маргарином столовым.

**Суп молочный с крупой.** Перебранную и промытую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности 10 ... 15 мин. Затем вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар. Если варят суп на цельном молоке, то крупу предварительно варят в воде 5 ... 7 мин, откидывают на сито и дают стечь воде. Подготовленную крупу закладывают в кипящее молоко и варят до готовности.

Для приготовления супа с ячневой или манной крупой просеянную крупу засыпают струйкой при помешивании в кипящее молоко или молоко с водой и варят 5 ... 7 мин до готовности. Перед окончанием варки кладут соль и сахар.

При отпуске суп наливают в тарелку, кладут сливочное масло или маргарин столовый. К супу можно отдельно подать пшеничные или кукурузные хлопья по 25 г на порцию.



**Суп молочный с макаронными изделиями.** Подготовленные макаронны закладывают в кипящую подсоленную воду, варят до полуготовности, вливают горячее молоко и доводят до готовности. В конце варки кладут сахар.

Если суп приготавливают на цельном молоке, то макаронные изделия варят в кипящей воде (макаронны — 15 ... 20 мин, лапшу — 10 ... 12 мин, вермишель — 5 ... 7 мин), затем откидывают на сито, воду сливают. После этого макаронные изделия закладывают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят до готовности. Суповую засыпку (звездочки, алфавит, ушки, рыбки) сразу засыпают в кипящее молоко или смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят до готовности.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

**Суп молочный с овощами.** Морковь нарезают дольками, брусочками или кубиками и слегка пассеруют на сливочном масле или маргарине. Белокочанную капусту нарезают шашками, а цветную разделяют на мелкие соцветия, картофель нарезают кубиками или дольками, стручки фасоли — в виде квадратиков или ромбиков и варят. В кипящую подсоленную воду кладут пассерованную морковь, доводят до кипения, затем закладывают картофель, капусту цветную или белокочанную и варят до полуготовности. Затемвливают горячее молоко и варят до готовности. В конце варки кладут фасоль, сваренную отдельно, добавляют соль.

Молочные супы можно готовить с различным набором овощей: зеленым горошком, репой, тыквой, листьями шпината, салата и др. Супы иногда заправляют пассерованной мукой, разведенной молоком или водой.

При отпуске суп наливают в тарелку и кладут кусочек сливочного масла.

**Суп молочный с тыквой и крупой.** Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладут соль, сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.

# Приготовление пюреобразных супов

---

Для супов этой группы характерна пюреобразная консистенция, которая достигается измельчением (протираанием) входящих в состав гарнира доведенных до готовности продуктов и использованием жидкой основы с повышенной вязкостью.

Эти супы широко используют в детском и лечебном питании. В ресторанах их обычно включают в меню обедов для зарубежных туристов из западноевропейских стран.



Протертые супы готовят из овощей, круп, бобовых, из птицы, дичи, говядины, грибов. Продукты, предназначенные для этих супов, подвергают различным видам тепловой обработки (в зависимости от вида продукта) — варке, припусканию, жарке (печень), тушению, затем их измельчают в протирочной машине (миксере, процессоре и др.). Трудноизмельчаемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом для того, чтобы их измельченные частицы были равномерно распределены по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно. В супы-пюре из круп белый соус не вводят. Иногда белый соус в супах-пюре из овощей, мясных продуктов заменяют отваром риса (шлем) или перловой крупы.

С целью повышения пищевой ценности и улучшения вкуса супы-пюре заправляют яично-молочной смесью. Исключение составляют супы-пюре из бобовых. Во все супы добавляют сливочное масло.

Протертые супы готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах и бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

При отпуске в супы-пюре можно положить в качестве гарнира часть непротертых продуктов (зеленый горошек, нарезанное соломкой филе птицы, отварной рис и т. д.). Ко всем супам можно отдельно подать гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками и подсушенного, кукурузные или пшеничные хлопья, пирожки.

**Суп-пюре из моркови.** Морковь нарезают соломкой, заливают на 1/3 высоты водой или бульоном, добавляют пассерованные лук и петрушку и припускают до готовности, затем протирают, соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции водой или бульоном и проваривают. Готовый суп слегка охлаждают (до 70 °С), вводят лезон и сливочное масло.

При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис, наливают суп. Отдельно подают гренки.

**Суп-пюре из картофеля.** Морковь, лук, петрушку шинкуют, пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном, варят до полуготовности, затем кладут пассерованные коренья, лук и варят до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и проваривают. Суп заправляют лезоном или горячим молоком и сливочным маслом.

При отпуске можно положить в тарелку пассерованный лук-порей. Отдельно подают гренки.



**Суп-пюре из разных овощей.** Для приготовления этого супа используют капусту белокочанную, картофель, репу, морковь, лук репчатый, зеленый горошек консервированный. Лук шинкуют и пассеруют. Морковь и репу (предварительно бланшированную) шинкуют и припускают с небольшим количеством бульона и масла до полуготовности, затем вводят пассерованный лук, нашинкованную капусту и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и картофель, нарезанный на части и сваренный отдельно. Подготовленные овощи протирают и далее готовят и отпускают по общей схеме.

**Суп-крем из тыквы.** Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и припускают в молоке в закрытой посуде на слабом огне. За 5...7 мин до готовности добавляют подсушенные гренки из пшеничного хлеба (2/3 нормы, предусмотренной рецептурой). Массу протирают, добавляют оставшееся молоко, доводят до кипения и, сняв с огня, заправляют сливками и сливочным маслом. Отпускают с оставшимися гренками.

**Суп-пюре из круп.** Приготавливают с рисовой, овсяной, перловой и пшеничной (полтавской) крупой. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов суп можно готовить из крупяной муки, применяемой в детском питании. Для приготовления супа-пюре такую муку разводят горячим молоком или бульоном и проваривают, а затем заправляют льезоном.



Перебранную и промытую крупу закладывают в кипящий бульон или воду, отваривают до полуготовности, добавляют пассерованные лук и коренья, доводят до готовности, протирают, разводят до нужной консистенции бульоном или водой, доводят до кипения и заправляют льезоном или горячим молоком с маслом. Отдельно при отпуске подают гренки.

**Суп-пюре из птицы.** Заправленные тушки птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. У сваренной птицы отделяют мякоть от костей, нарезают ее на кусочки и пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном.

При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, отдельно подают гренки.

**Суп-пюре из печени.** Печень, нарезанную кусочками, слегка обжаривают вместе с морковью и луком, затем тушат до готовности в небольшом количестве бульона и протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом. Отпускают с гренками.