

# ОКРОШКА

БОУ г. Омска «СОШ №127»  
Голиков Артём 6 лет  
Воспитатели: Володичева Мария Алексеевна  
Тапчиева Римма Васильевна



## ЧТО ТАКОЕ ОКРОШКА И ИЗ ЧЕГО ОНА СОСТОИТ



- ✘ Окрошка - одно из самых популярных летних блюд в России, спасающее от жары. Это холодный суп, в основе которого традиционно используют квас. Название блюда произошло от слова "крошить". В его составе присутствуют мелко нарезанные овощи, мясо или рыба.
- ✘ В старину на Руси окрошку готовили на капустном или огуречном рассоле. В современном варианте для окрошки используют кефир, йогурт, кислое молоко и минеральную воду.





## Домашний квас для окрошки

От того, насколько качественный квас будет использоваться для окрошки, будет зависеть вкус блюда. Как известно, в магазинах не всегда можно найти полезные продукты и напитки. Желательно использовать кислый квас домашнего приготовления, лучше белый. А если вы выбрали вариант окрошки с рыбой, то ее можно немного подкислить лимонным соком.

Сладковатый квас подходит для овощной и мясной окрошки. Чтобы блюдо получилось более острым, можно сделать предварительно заправку из горчицы, перца, зеленого лука, желтков и небольшого количества кваса. Этой смесью следует залить нарезанные ингредиенты и дать немного настояться. Вместо горчицы можно использовать хрен.





Рецепт:

1. Картофель отварной 7-8 шт.
2. Яйца вареные 8-10 шт.
3. Колбаса 500-700 гр.
4. Огурец свежие 3-5 шт.
5. Редис 4-5 шт.
6. Зелень петрушки 50 гр.
7. Зелень укропа 50 гр.
8. Лук зеленый 100 гр.
9. Майонез 2-3 ложки.
10. Соль 1 ст.л.
11. Вода 2-3 литра



Способ приготовления:

1. Картофель мою, очищаю от кожуры и отвариваю до готовности заранее. Для окрошки картофель нужен остывший.

2. Яйца моем и также заранее отвариваем (вкрутую 7-9 мин. после закипания).

После варки сливаем воду и яйца заливаем холодной водой. Остывшие яйца будут отлично чиститься от скорлупы.

3. Для окрошки использую вареную колбасу.


4. Огурцы мою, срезаю хвостики.

5. Редис обмыть и срезать хвостики.

6. Зелень хорошо мою, стряхиваю воду.

Для окрошки хорошо использовать зелени по добротному пучку, так она будет только ароматнее.





7. Когда все продукты подготовлены, картофель и яйца после варки остыли, можно приступать к процессу приготовления.  
Кроме зелени, все ингредиенты: картофель, яйца, колбасу, огурцы, редис, тру на терке с крупными делениями. Натраю сразу в кастрюлю поочередно все ингредиенты.  
Кастрюля использую 3-5 литровую.  
8. Зелень мелко нарезаю и добавляю в кастрюлю.  
9. Солим по вкусу.  
10. Добавляем майонез и перемешиваем.  
11. Добавляем воду и так же перемешиваем. При разведении окрошки смотрим на консистенцию (кому-то нравится жидкая окрошка, а кто-то любит более густую).  
12. Оставить окрошку при комнатной температуре на минут 20 настояться. Или можно поставить в холодильник.











ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА

*В.м.*

