



# Финская кухня. Супы.

Подготовила студентка группы ТП-19

Морщина Виктория

# Особенности Финской кухни. Основные ингредиенты.

## Используемые пряности, специи и корни

- Финская кухня — это особая, специфическая кухня, аналогов которой нет ни в одной кухне мира. Вычурной финскую кухню назвать нельзя, она не столько разнообразна, сколько питательна, полезна и вкусна. Так что особенности финской кухни заключаются в преобладании преимущественно традиционных рыбных блюд.
- Главными специями, которые используют в финской кухне являются клюква сушеная, анис, перец лимонный
- В финской кухне преобладают супы и бульоны из рыбы, но в ней также достаточно супов на основе мясных бульонов



# Бульон рыбный



□ Так как основой финских супов зачастую является рыбный бульон, рассмотрим технологию приготовления бульона рыбного и его пищевую ценность

□ Технология приготовления:

Рыбный бульон готовят из пищевых отходов : голов, костей, плавников, кожи. Перед варкой из голов удаляют глаза и жабры. Крупные головы и кости разрубают на 2-4 части, хорошо промывают в проточной холодной воде.

Подготовленное рыбное сырье заливают холодной водой (3-4 литра на 1 кг рыбы), быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении в течении часа, периодически удаляя пену и жир. При варке рыбного бульона (за 30 минут до окончания варки) добавляют подпеченные белые коренья, морковь и лук, а также зелень укропа и петрушки (можно использовать отходы, образующиеся при зачистке зелени). За 10-15 минут – добавляют специи. Продолжительность варки рыбного бульона – 50-60 минут. Готовый бульон процеживают через три слоя марли.

Пищевая ценность: калорийность: 16 ККал на 100 грамм, 2 г. белки, 0,6 г. жиры, 0,4 г. углеводы

# Суп «Лохикейтто»

## □ Технология приготовления

Лук, морковь и картофель почистить, промыть вместе с зеленью и рыбой. Отделить филе рыбы от кожи и костей. Влить в сотейник воду, положить лососевые хребты, ребра, хвост, варите рыбный бульон в течение 25 минут. За 5-10 минут до окончания варки, добавить перец горошком и лавровый лист. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, выложить в него нарезанный кубиком репчатый лук и морковь. Обжарить овощи до легкой золотистости. Далее необходимо загустить суп, добавив разведенную в воде муку. Филе лосося нарезать крупными кусочками. Переложить в кастрюлю рыбу, варить 3-5 минут. Влить сливки. После закипания снять суп с огня и дать настояться в течение 10-15 минут



# Щи-по фински

## □ Технология приготовления

Капусту промыть, просушить и мелко нашинковать. Сало нарезать тонкими ломтиками. Смазать сковороду растительным маслом, выложить на нее капусту слоем в 1–1,5 см, переложить ее кусочками сала, слегка посолить и поперчить. Накрыть сковороду крышкой, поместить в жарочный шкаф и томить в течение 10-15 минут.

Подготовленную баранину нарезать кусочками, лук мелко нашинковать. На небольшом количестве растительного масла обжарить баранину с луком в течение 5–7 минут. Влить в кастрюлю 2л воды, выложить капусту, баранину и лук, довести до кипения, уменьшить огонь и, почти не давая супу кипеть, варить до готовности мяса. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить и измельчить. Колбаски охотничьи нарезать тонкими ломтиками. Поместить картофель, колбаски и чеснок в кастрюлю с супом, довести до вкуса, варить до готовности. Готовые щи подают со сметаной и зеленью



# Финский мясной суп



## □ Технология приготовления

Вскипятить воду и опустить туда подготовленное мясо говядины, а также перец, лук и соль. Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона, остудить и нарезать ломтиками. Бульон процедить. Мелко порубить брюкву и пастернак, морковь нарезать ломтиками, натереть сельдерей. Варить 10 минут, после добавить картофель. Когда овощи будут готовы, добавить в суп мясо.

Традиционно финский мясной суп подают с хрустящим хлебом и квасом