

СОДЕРЖАНИЕ

Супы

Касолет с дарами моря.....	4	Острый тыквенный суп на рыбном бульоне.....	13
Томатный суп с физалисом, орехами и суфле из сыра.....	4	Сливочный креветочный суп с чипсами из нори.....	14
Крем-суп с грибами и камамбером.....	4	Суп из чечевицы в индийском стиле.....	14
Фасолевый суп-пюре с грушей и беконом.....	5	«Толстые» щи.....	14
Суп-крем из фасоли с сельдереем.....	5	Солянка «Купеческая» со стерлядью и белыми грибами.....	14
Легкий суп для холодных дней.....	5	Суп с домашней рисовой лапшой.....	15
Суп-пюре из раков.....	5	Русская гороховая похлебка.....	15
Крем-суп из кабачка.....	6	Суп-велюте из моркови с имбирем и апельсином.....	15
Кукурузный крем-суп за 15 минут.....	6	Томатно-морковный суп-пюре с брынзой и орехами.....	16
Крем-суп из картофеля и белых грибов.....	6	Солянка.....	16
Крем-суп по-французски.....	6	Борщ из молодой капусты с копчеными ребрышками.....	17
Морковно-сливочный суп-пюре с карри и ананасами.....	7	Минестроне по-читински.....	17
Тыквенный суп-пюре с грибами.....	7	Суп с лапшой и потрохами.....	18
Морковный суп с имбирем и кунжутным песто.....	7	Сборная рыбная солянка.....	18
Вишуаз — французский суп-пюре из лука-пороя с картофелем.....	8	Щавелевый борщ «Донской».....	18
Суп из лука-пороя и каперсов.....	8	Зеленый борщ по-таганрогски.....	19
Суп-пюре из запеченной свеклы.....	8	Сливочный суп с морепродуктами и томатами.....	19
Чечевичный суп.....	8	Сборная мясная солянка.....	19
Крем-суп из цуккини с помидорами и чесноком.....	9	Борщ с черносливом, грибами и пампушками.....	20
Суп-пюре из лука-пороя.....	9	Флол — армянский суп с галушками.....	20
Суп-пюре с фенхелем.....	9	Грибная солянка с баклажанами.....	20
Крем-суп из сельдерея с трюфельным маслом.....	9	Суп с индейкой, рисом и горошком.....	21
Вишуаз (вариант).....	9	Быстрые щи из квашеной капусты.....	21
Суп-пюре из брокколи, тыквы и лука-пороя.....	10	Риболлита — тосканский суп.....	21
Суп-пюре с красной рыбой и картофелем.....	10	Суп из сома.....	21
Суп-пюре из молодого картофеля и капусты.....	10	Суп-пюре из шпината со стручковой фасолью.....	22
Томатный суп с пастой из маслин и каперсов.....	11	Картофельный суп-карри.....	22
Белый суп с зеленой гречкой.....	11	Суп-пюре из нута и овощей.....	22
Борщ с галушками.....	11	Солянка из семги с каперсами и оливками.....	23
Суп-пюре со щавелем и шпинатом.....	12	Мунг дал — суп из маша.....	23
Суп-пюре с ветчиной.....	12	Суп-пюре в тайском стиле.....	23
Крем-суп из пастернака с томатно- сливочным мороженым и креветками.....	12	Харчо.....	24
Морковно-сырный суп с подберезовиками.....	12	Мург бадами шорба — суп с курицей и миндалем.....	24
Тыквенный суп с арахисом.....	13	Тайский рисовый суп.....	24
Суп-пюре из моркови с сыром.....	13	Острый тайский суп с морепродуктами.....	24
Суп-пюре из запеченных баклажанов.....	13		

Ароматная чесночная похлебка из Кастильи.....	25
Арганак — армянский суп с фрикадельками	25
Острый овощной суп с камбалой.....	25
Запеченная похлебка с фасолью.....	25
Египетский суп с карамелизованным луком.....	26
Бульон с грибными «ушками»	26
Суп «Заманивание женихов»	26
Холодник — белорусский летний суп	27
Средиземноморский рыбный суп с соусом а-ля руй.....	27
Похлебка из морепродуктов с пампушками	27
Холодный кокосовый суп со свеклой	28
Холодный огуречный суп с мятой и карамелизованной морковью.....	28
Суп «Питерский француз».....	29
Американский куриный суп.....	29
Свекольник.....	29
Овощная окрошка с брынзой и яйцами на простокваше	29
Суп с потрохами.....	29
Суп с гречкой, грибами и фрикадельками	30
Суп с белыми грибами и киноа.....	30
Крем-суп из тыквы с сырными рулетами	30
Шурпа с изюминкой.....	31
Окрошка с ветчиной на сыворотке	31
Острый томатный суп с мидиями.....	31
Гаспачо с треской	32
Пряный фасолевый суп с пивом.....	32
Грибная затируха	32
Армянский свадебный суп	32
Миндальный крем-суп с каперсами.....	33
Франкфуртский овощной суп.....	33
Печеночный суп-гуляш	33
Холодный суп из кефира с рыбой.....	33
Генуэзский суп	33
Эльзасский луковый суп	34
Густой овощной чаудер.....	34
Луковый суп с рисовой лапшой и соевым соусом.....	34
Суп с фрикадельками из индейки.....	34
Донская окрошка	35
Кислые щи с утиными потрохами и черносливом.....	35
Кельнский картофельный суп.....	35
Окрошка на кефирно-овощном смузи	36
Густой перловый суп с брюссельской капустой и сырными клецками.....	36
Тыквенный суп под слоеными крышками.....	36
Ирландский суп с геркулесом и луком-пореем.....	37

Суп с чечевицей, курицей и овощами	37
Овощной суп с фрикадельками.....	37
Калифорнийский суп с красным рисом.....	37
Минестроне (вариант).....	38

Соусы

Ежевично-манговый соус.....	38
Домашний майонез.....	38
Универсальный сырный соус с зеленью	38
Аджика	38
Мятно-лимонный песто.....	39
Домашний майонез «Экзотик»	39
Густой соус со шпинатом и пармезаном.....	39
Домашний томатный соус для пасты и пиццы.....	39
Базиликовый соус «под дичь»	40
Неаполитанский соус.....	40
Фасолевая аджика	40
Банановый соус с кинзой и цитрусовыми.....	40
Черносмородиновый соус.....	41
Песто из листьев редиса.....	41
Салатная заправка	41
Яблочно-горчичный соус.....	41
Калабрийский песто	41
Анчоад.....	42
Соус из абрикосов.....	42
Селечный соус.....	42
Постный ореховый майонез.....	42
Зеленый майонез с лаймом и базиликом	43
Соус-крем с зеленью и ароматом апельсина....	43
Уксус к лагману	43
«Песто по-русски».....	43
Томатный кули.....	43
Клубничный соус с перцем чили.....	44
Грибное масло	44
Ароматизированный бальзамический уксус.....	44
Постный ореховый соус для салата.....	44
Свекольный соус муттабаль.....	44
Вишневый соус	45
Острый томатный соус с корнишонами.....	45
Бруснично-сливовый соус к рису	45
Майонезный соус со свеклой и хреном.....	46
Кленово-соевый соус	46
Банья кауда — пьемонтский соус	46
Цветные соусы-дипы на основе брынзы.....	46
Соус-дип из авокадо и васаби	46

Алфавитный указатель	47
-----------------------------------	----

Касолет с дарами моря

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

500 г морского коктейля • 1–2 шт. лука-шалота
 • 1 зубчик чеснока • 200 г шампиньонов
 • 150 мл овощного бульона • 150 мл белого сухого вина • 100 мл жирных сливок • 100 г сливочного сыра
 • 2 ст. л. оливкового масла • 1½ ст. л. кукурузного крахмала • Соль • Перец • Пучок петрушки

1. Морской коктейль разморозить. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Шампиньоны обтереть влажной салфеткой и нарезать пластинами.
2. В кастрюле разогреть масло. 5 минут обжаривать на сильном огне грибы с луком и чесноком. Влить вино и $\frac{2}{3}$ бульона, посолить, поперчить, довести до кипения и добавить морепродукты. Убавить огонь до среднего, накрыть кастрюлю крышкой и варить все около 10 минут.
3. В оставшемся бульоне развести крахмал и через 10 минут влить в кастрюлю, тщательно перемешать, довести до кипения и варить, помешивая, до загустения. Влить сливки, добавить сливочный сыр и варить при постоянном помешивании (сыр должен полностью раствориться) еще около 5 минут. В конце добавить мелко нарезанную петрушку. Желательно подать в глиняной порционной кастрюльке с подсушенными гренками.

Томатный суп с физалисом, орехами и суфле из сыра

Автор: Наталья Маслова (krisenok)

500 г помидоров • 200 г физалиса
 • 1 маленькая луковица • 3 маленьких зубчика чеснока • 75 мл оливкового масла • Горсть очищенных кедровых орехов • Соль • Перец • Сахар
 • Смесь прованских трав
 • Базилик
 Суфле: 100 г твердого сыра (и немного для обваливания)
 • 400 мл молока • 2 яичных белка • ½ ч. л. соли • 1 ч. л. (с горкой) желатина

1. Для суфле смешать 320 мл молока с мелко натертым сыром, довести до кипения на медленном огне, непрерывно взбивая. Кипятить на медленном огне еще 4 минуты. Слить сыворотку, переложить оставшуюся

- сырно-молочную смесь в холодную чашку и оставить на 5 минут. Желатин развести в оставшемся молоке и нагреть при непрерывном помешивании до 60 °С. Белки взбить с щепоткой соли до мягких пиков. Соединить сырно-молочную смесь с желатиново-молочной, затем аккуратно вмешать взбитые белки. Выложить в лоток, застеленный пищевой пленкой, и поставить в холодильник на 4–5 часов. Извлечь из лотка, разрезать на порционные кусочки, каждый из которых обвалить в оставшемся тертом сыре. Готовое суфле можно хранить в контейнере в холодильнике несколько дней.
2. Снять кожицу с помидоров, удалить плодоножку, мякоть нарезать.
3. Физалис очистить от листочков. Лук и чеснок очистить и разрезать на несколько частей.
4. Сложить в блендер физалис, лук, чеснок и кедровые орешки и взбивать 20 секунд, добавить оливковое масло и помидоры и взбивать еще 20 секунд. Приправить солью, перцем, прованскими травами, при необходимости добавить сахар. Готовый суп перелить в супницу и охладить.
5. Сервировать суп охлажденным с суфле и кедровыми орехами. Украсить листиками базилика и физалисом.

Крем-суп с грибами и камамбером

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

На 1 л овощного бульона или воды: 2–3 картофелины
 • 1 морковь • 1 луковица • 1–2 зубчика чеснока
 • 300 г свежих или банка консервированных шампиньонов • Горсть сушеных грибов • 250 г камамбера • 50 г сливочного масла • Соль • Перец

1. Сушеные грибы залить небольшим количеством воды, прокипятить несколько минут, отвар слить, но не выливать. Грибы отставить в сторону.
2. Картофель, морковь, свежие грибы, лук и чеснок очистить и произвольно нарезать.
3. В кастрюле растопить масло, всыпать овощи и грибы и обжаривать 5 минут, постоянно помешивая. Залить овощным бульоном (или водой) и грибным отваром и варить их до готовности 15–20 минут. Посолить, поперчить.
4. Нарезать кубиками камамбер. $\frac{3}{4}$ сыра положить в суп за 5 минут до готовности, перемешать, сыр сразу же начнет пла-



виться. Готовый суп довести с помощью блендера до кремообразного состояния.

5. Суп сразу разлить по тарелкам, добавить в каждую кусочки оставшегося камамбера и отваренных сушеных грибов, украсить зеленью и подавать с крутонами или гренками.

Фасолевый суп-пюре с грушей и беконом

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

400 г мясного или овощного бульона • 250 г консервированной белой фасоли • 100 мл сливок • 125 г мелко нарезанного бекона • 1 плотная груша зимних сортов • Соль • Белый перец • Зелень

1. Фасоль промыть и положить в бульон. Довести до кипения и варить минут 5. Бульон посолить по вкусу.
2. Разогреть сковороду, обжарить до хрустящего состояния бекон. Бекон переложить в отдельную посуду, выделившийся жир оставить на сковороде.
3. Грушу разрезать на четвертинки, удалить семенную коробочку, мякоть нарезать небольшими кубиками. $\frac{3}{4}$ груши добавить в бульон, а остаток обжарить на жире от бекона до прозрачности.
4. Проварить бульон с фасолью и грушей еще 5 минут, а затем превратить в пюре, добавив сливки и перец.
5. Суп-пюре разлить по тарелкам, в тарелки с супом положить бекон и кусочки груши. Посыпать мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Суп-крем из фасоли с сельдереем

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

600 г корня сельдерея • 1 луковица • 2–3 зубчика чеснока • 3–4 ст. л. оливкового масла • 1 л овощного бульона • 1 банка консервированной белой фасоли • 200 мл сливок • Зира • Кайенский перец • Соль • Крутоны • Соус песто

1. Сельдерей, лук и чеснок очистить и мелко нарезать.
2. В кастрюлю влить масло, сложить измельченные овощи и обжаривать их при помешивании до легкого румянца. Влить бульон, довести до кипения и варить на среднем огне около 10 минут.
3. Фасоль промыть, всыпать в суп и варить еще 10 минут. Посолить и добавить щепотку зиры.



4. Суп превратить в пюре с помощью блендера, в это же время влить сливки, приправить кайенским перцем. Довести до кипения и снять с огня.
5. Горячий суп разлить по тарелкам, добавить немного песто. К супу подать крутоны или гренки.

Легкий суп для холодных дней

Автор: Алла Белопольская (allenka)

1 л воды • 100 г сливочного плавленого сыра • 1 банка горбуши в собственном соку • Зелень • 1 крупная картофелина • 100 г пшена • Соль • Перец • 1 ст. л. сливочного масла

1. Налить воду в кастрюлю, положить промытое пшено и нарезанный картофель, довести до кипения и варить минут 15.
2. Размять плавленый сыр вилкой и положить его в кастрюлю, помешивая. Добавить кусочки горбуши, посолить, варить 5 минут. Всыпать нарезанную зелень, добавить масло и выключить плиту. Оставить суп на 15 минут, затем подавать.

Суп-пюре из раков

Автор: Татьяна Чудовская (chudo)

30 маленьких раков • 2 крупные картофелины • 1 луковица • 4–5 грибов • 2 стебля сельдерея • 1 зубчик чеснока • 1 морковь • 1 ст. л. томатной пасты • 2 лавровых листа • 1 гвоздика • Небольшой пучок укропа • 1,5 л куриного бульона • Соль • Перец • $\frac{1}{2}$ шт. перца чили • $\frac{1}{2}$ стакана кускуса

1. Раков промыть под проточной водой щеткой. Переложить в кастрюлю, залить водой. Добавить лавровый лист, гвоздику, хорошо посолить. Варить 10 минут. В конце приготовления добавить укроп. Выключить плиту и дать ракам постоять в бульоне минут 20.

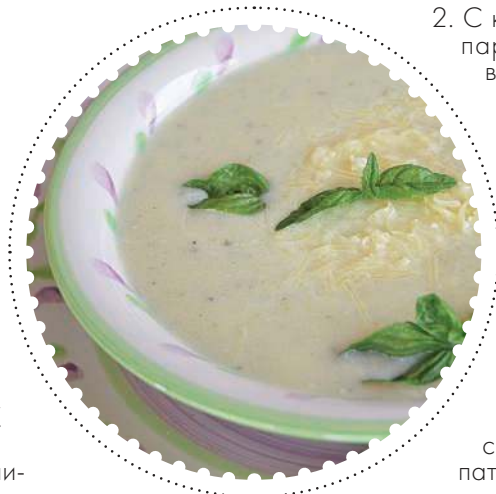
2. Бульон слить. Отделить хвосты раков. Снять панцирь, удалить желчный мешок. Переложить панцирь с клешнями и ножками на противень. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут.
3. Если грибы сушеные, залить их кипятком и оставить минут на 30.
4. Очистить овощи, промыть, нарезать, залить водой, отварить до готовности. Посолить, добавить томатную пасту.
5. Панцири мелко порубить, переложить в блендер, добавить половник бульона из овощей. Измельчить до однородной консистенции. Процедить через

частое сито. Перелить пюре из раков в глубокую посуду. Отваренные овощи превратить в не слишком густое пюре с добавлением бульона.

6. Соединить овощное пюре с пюре из раков. Слегка прогреть на небольшом огне. Если необходимо, влить еще бульон, посолить, поперчить, добавить чили.

7. Кускус залить небольшим количеством кипяченой воды. Накрывать плотно крышкой, дать набухнуть минут 5—7.

8. В тарелку налить суп-пюре, положить 2—3 ст. л. кускуса, очищенные раковые шейки, украсить зеленью.



2. С кукурузы слить жидкость, пару ложек отложить для сервировки, а остальную отправить в кастрюлю к чесноку и чили. Потушить 2—3 минуты, залить горячим бульоном. Приправить карри и лимонным соком, посолить и варить еще минут 5. Превратить в пюре, влить сливки, довести до кипения и снять с огня.

3. Суп разлить по тарелкам, добавить в каждую немного зерен кукурузы, капнуть несколько капель песто или посыпать мелко нарезанной зеленью и подавать.

Крем-суп из кабачка

Автор: Татьяна Лисянская (bygenka)

1,5 кг очищенных кабачков • 3—4 зубчика чеснока
 • 600—800 мл куриного бульона • 50 г сливочного масла • 2 ст. л. оливкового масла • 200 мл сливок (20%)
 • Небольшой пучок базилика • Соль • Перец • Твердый сыр (по желанию)

1. В кастрюле разогреть оба вида масла. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и обжарить до прозрачности.

2. Кабачки нарезать некрупными ломтиками, всыпать в кастрюлю и томить, помешивая, 10 минут. Влить бульон, довести до кипения и варить на медленном огне 20 минут. Добавить листики базилика.

3. С помощью блендера превратить суп в гладкое однородное пюре. Влить сливки, приправить солью и перцем. Вернуть суп на огонь, прогреть, не доводя до кипения. При подаче всыпать в тарелки по щедрой щепотке тертого сыра.

Кукурузный крем-суп за 15 минут

Автор: Виктория Замалина (passion1963)

2 банки консервированной кукурузы • 3 зубчика чеснока • 1—2 перца чили • 2—3 ст. л. оливкового масла
 • 700 мл овощного бульона • 100 мл сливок • 1/2 ч. л. порошка карри • 2 ст. л. лимонного сока • Соль • Соус песто или зелень

1. Чили и очищенный чеснок мелко нарезать. В кастрюле разогреть оливковое масло и слегка обжарить на нем чеснок и чили.

Крем-суп из картофеля и белых грибов

Автор: Алла Белополюская (allenska)

200 г белых грибов • 200 г картофеля • 100 мл сливок (10%) • 50 г сливочного масла • 20 мл оливкового масла • 1 л овощного бульона • 1 луковица • Соль
 • Перец • Веточка тимьяна • Гренки

1. В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, влить оливковое и на медленном огне спассеровать до прозрачности мелко нарезанный лук. Добавить грибы, обжаривать минут 5. Добавить картофель, тимьян и влить бульон, чтобы он едва покрывал содержимое кастрюли. Варить до готовности картофеля.

2. Измельчить содержимое кастрюли блендером. Влить сливки, перемешать и добавить бульон, посолить и поперчить. Прогреть и подавать с гренками и капелькой оливкового масла.

Крем-суп по-французски

Автор: Татьяна Малова (Татьяна М.)

1 л куриного бульона • 6 картофелин
 • 1 морковь • 1 луковица • 50 г листового салата • 2 ст. л. оливкового масла
 • Маслины без косточек • 3 ломтика ржаного хлеба
 • 1 ст. л. кунжута • Соль

1. Морковь натереть, картофель нарезать кубиками. Варить в бульоне 15 минут.

2. Лук обжарить на сковороде в 1 ст. л. масла, выложить в бульон, подсолить.

3. Салат нашинковать, положить в кастрюлю и томить суп под крышкой на медленном огне еще 15 минут.