



Серия

«КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!



ГОТОВИМ СУПЫ

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	---

СУПЫ ХОЛОДНЫЕ

• ОКРОШКА КЛАССИЧЕСКАЯ НА КВАСЕ	12
• СВЕКОЛЬНИК (ХОЛОДНЫЙ БОРЩ)	14
• ГАСПАЧО (ИСПАНСКИЙ ТОМАТНЫЙ СУП)	16
• ЦАЦИКИ (ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП)	18
• ТАРАТОР (БОЛГАРСКИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП)	20
• ХОЛОДНЫЙ ТОМАТНЫЙ СУП С АВОКАДО	22
• ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ	24

СУПЫ НА БУЛЬОНЕ

• КУРИНЫЙ СУП С ЛАПШОЙ	26
• ГОРОХОВЫЙ СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ	28
• ГРИБНОЙ СУП С ПЕРЛОВКОЙ	30
• СУП ХАРЧО	32
• РАССОЛЬНИК	34
• ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	36
• БОРЩ	38
• СУП-КРЕМ ИЗ ТЫКВЫ	40
• УХА	42

ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ

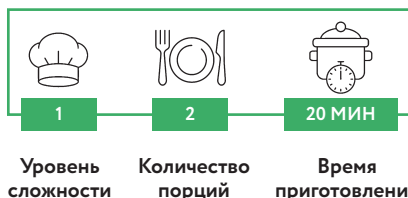
• МИНЕСТРОНЕ (ОВОЩНОЙ СУП)	44
• ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП	46

- КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С БРОККОЛИ 48
- МОРКОВНЫЙ СУП С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ 50
- ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ С КИНОА..... 52

ДЕТСКИЕ СУПЫ

- СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ..... 54
- СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ 56
- ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП С ЯЙЦОМ-ПАУТИНКОЙ..... 58
- МОЛОЧНЫЙ СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ..... 60
- КАБАЧКОВЫЙ КРЕМ-СУП СО СЛИВКАМИ 62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ВВЕДЕНИЕ

Добро пожаловать в волшебный мир супов! Эта книга — ваш верный проводник в царство ароматных бульонов, нежных кремов и согревающих похлебок. Суп — это не просто еда, это уют, воспоминания из детства, забота и, конечно же, кладезь полезных веществ.

Внутри вы найдете разнообразие рецептов — от классических, проверенных временем, до смелых и оригинальных, вдохновленных кулинарными традициями разных стран. Здесь есть легкие летние супы, чтобы освежиться в жаркий день, и сытные зимние, чтобы согреться в мороз.

Вы откроете для себя простые супы на скорую руку, которые легко приготовить после долгого рабочего дня, и изысканные, требующие чуть больше времени и внимания, чтобы удивить гостей.

Эта книга станет вашим надежным помощником на кухне независимо от вашего кулинарного опыта. Каждый рецепт сопровождается подробными инструкциями, советами и граммовками, чтобы вы могли легко и уверенно приготовить вкусный и полезный суп.

Супы — это не только вкусное, но и невероятно полезное блюдо, которое может принести значительную пользу вашему здоровью. Вот некоторые ключевые полезные свойства супов:

- **Гидратация.** Супы состоят в основном из жидкости, что делает их отличным способом поддержания водного баланса в организме. Это особенно важно в жаркую погоду или во время болезни.
- **Насыщение и контроль веса.** Благодаря высокому содержанию жидкости и клетчатки супы помогают дольше оставаться