





Настя Понедельник

Пообедаем?

РЕЦЕПТЫ САМЫХ ВКУСНЫХ
СУПОВ, БУЛЬОНОВ И ХЛЕБА



хлеб*соль®
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
Москва

Содержание

6 ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

12 БУЛЬОНЫ

Базовый куриный бульон	13
Белый базовый говяжий бульон	15
Красный базовый говяжий бульон	16
Азиатский бульон	16
Креветочный бульон	16
Овощной бульон	17
Грибной бульон	18
Костный куриный бульон	18
Насыщенный костный мясной бульон	18
Классический рыбный бульон	22

26 СУПЫ

Изысканный куриный суп	27
Суп с клецками	28
Куриный суп с клецками	30
Риболлита	31
Суп из брокколи	33
Soupe Au Pistou – прованский овощной суп	34
Чихиртма	37
Крем-суп из моркови	37
Крем-суп из грибов	38
Тыквенный суп с яблоками	41
Скандинавский гороховый суп... ..	42

Чаудер	45
Классический сырный суп	45
Голландский гороховый суп с колбасками	46
Паста фалиоли	48
Суп «Капрезе»	49
Суп из перцев	49
Томатный суп	51
Минестроне	51
Касуэла	52
Мармитакко	55
Суп-пюре из батата	56
Деревенский рыбный суп из трески	57
Таратор	58
Шальтибарщай	61
Свекольник	61
Журек	62
Сото аям	65
Рисовый суп с фрикадельками	66
Тхукпа	68
Белорусский щавелевый суп	69
Чечевичный суп с колбасками	71
Средиземноморские (португальские) щи	72
Турецкий суп с йогуртом	75
Шашлычный суп	76
Гречневый суп с грибами	78
Яичный суп с курицей «Паутинка»	79

Суп из цветной капусты с овсянкой.....	81
Суточные щи.....	82
Суп с килькой.....	85
Бухлер из баранины	85
Финская уха «Лохикейто».....	86
Рыбная солянка сборная.....	89
Грибные щи из свежей капусты.....	89
Рассольник со щавелем и перловкой.....	90
Суп с куриной печенью	90
Баклажановый суп	93
Пити.....	93
Татарская утиная лапша.....	94
Турецкий чечевичный суп	97
Фасолевый суп с колбасками.....	97
Харчо с ткемали	98
Шпинатный суп с сыром	98
Картофельно-чесночный суп на французский манер	101
Гуляш	102
Шулюм из свинины	102
Молочный суп	105
Кулеш из пшена.....	105
Солянка сборная мясная.....	106
Тыквенный суп с креветками.....	109
Эстофадо	110
Суп болоньезе с пшенной крупой	110
Том-ям с мидиями	113
Мисо-суп с уткой.....	113

Рамен.....	114
Узбекский мампар.....	117
Зеленая уха из минтая	118
Лагман	121
Грибной суп из эноки.....	121
Суп-пюре из горошка.....	122
Классический луковый суп.....	122
Авголемоно	125
Португальский рыбный суп из трески бакаляу	125
Армянский «Спас»	126
Тикка масала	129
Фо-бо	129
Кюфта-бозбаш.....	130
Тинола.....	130
Суп с фрикадельками из куриного фарша	133
Рассольник с курицей и рисом.....	133
Итальянский свадебный суп.....	134

136 ЗАГОТОВКИ И ЗАКУСКИ

Заправка для борща.....	137
Гороховый суп.....	137
Рассольник.....	138
Крутоны с паприкой	138
Гренки с чесноком	138
Маффины с сыром и орехами.....	139
Симит (турецкий бублик)	139
Чесночный багет.....	139

Приветственное слово

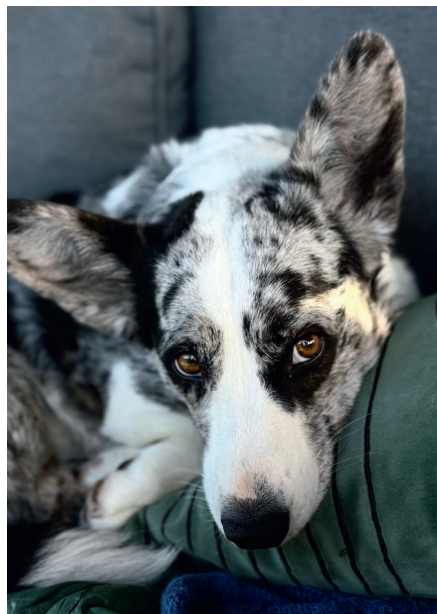
Дорогие читатели, я искренне рада приветствовать вас на страницах своей новой книги про супы — словно после долгого зимнего сна, когда наконец-то чувствуешь, что пора расправить кулинарные крылья.

Признаюсь честно: возвращаться к писательству после долгого перерыва — все равно что пытаться влезть в джинсы из юности: немного волнительно, но очень хочется верить, что получится. И я очень надеюсь на вашу поддержку — без вас этот суп (в метафорическом смысле) будет куда менее наваристым.

Многие спрашивают: почему именно супы? О, этот вопрос я слышу так часто, что уже подумываю выгравировать ответ на кухонной доске для разделки. Дело в том, что замысел этой книги зрел во мне много лет — задолго до книг про мясо и консервацию. Можно сказать, он вызревал, как хороший бульон: медленно, основательно и с глубоким ароматом ностальгии.

Супы сопровождали меня всю жизнь: у бабушки на даче — с запахом дымка и укропа; у мамы дома — с неизменным лавровым листом, который я упорно пыталась выловить детской ложкой; в школе — в странной тарелке, с обязательной горбушкой хлеба; в институте — когда на обед был «суп дня», и ты надеялся, что это не борщ цвета пожарной машины; в кафе и ресторанах — где я с любопытством изучала, как интерпретируют классику шефы; а теперь — на моей кухне, где я с удовольствием готовлю супы для семьи.

Мой муж, например, воспринимает обед без супа примерно так же, как я — утро без кофе: теоретически возможно,





но крайне нежелательно. А сына я приучила к супам с детства — не через уговоры и «еще одну ложечку ради мамы», а просто потому, что хороший суп не требует пропаганды. Он сам за себя говорит.

Я никогда не была из тех мам, что выстраивают вокруг детского питания крепостные стены. Наш сын довольно быстро перешел к взрослому столу — видимо, понял, что там интереснее.

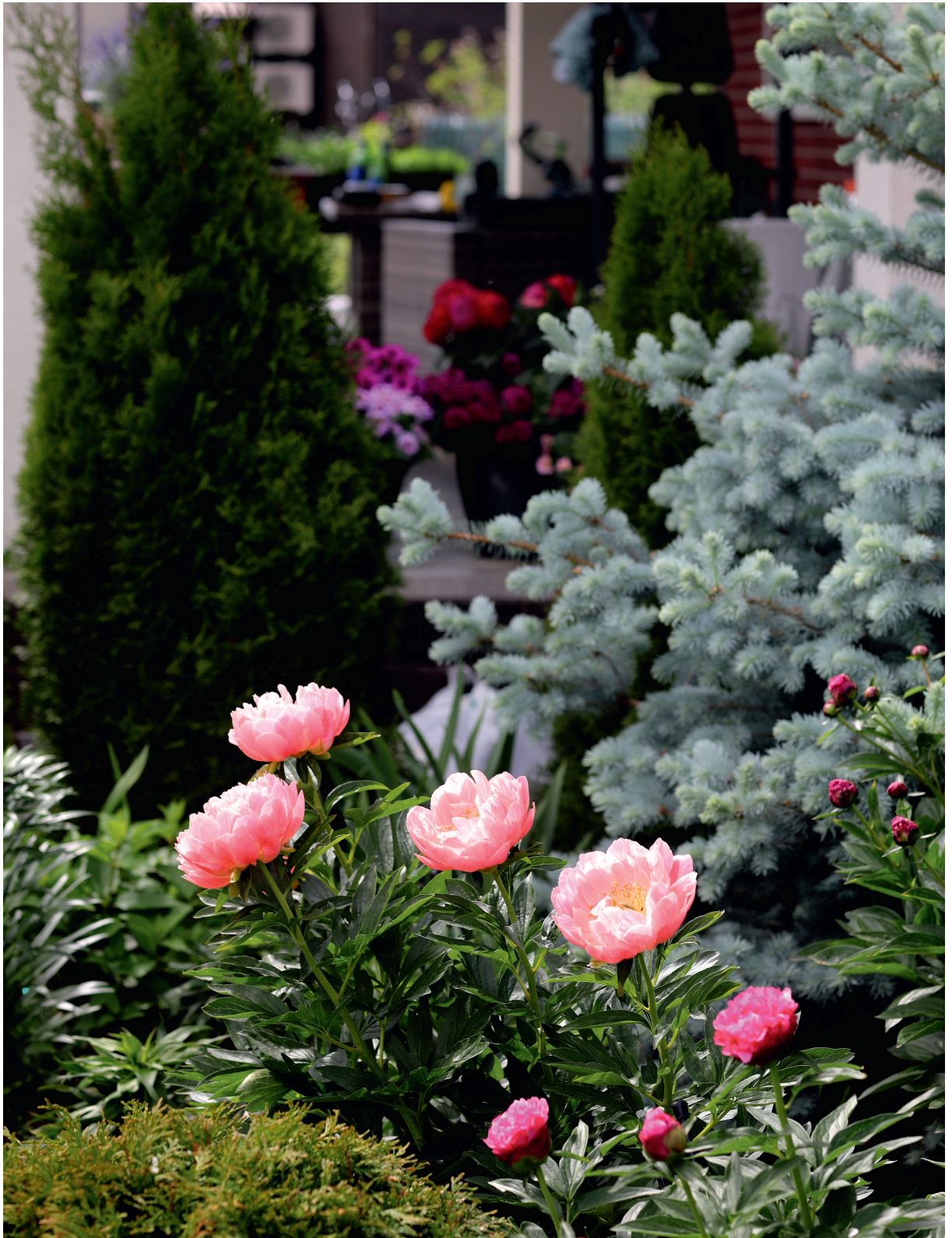
А началась моя суповая эпопея в юности, когда я буквально штудировала Гастрономическую энциклопедию Ларусс. Да, я с первого класса изучала французский, и эта книга стала для меня двойным подарком: она не только расширила мой словарный запас (теперь я знаю, как будет по-французски «картофельная клетка»), но и привила любовь к кулинарии.

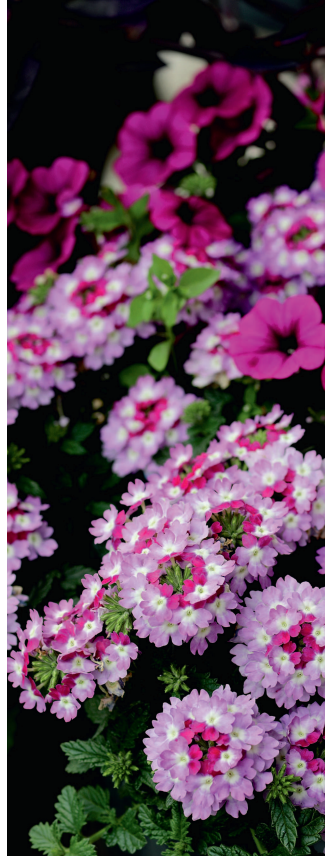
С тех пор коллекция моих рецептов разрасталась, как дрожжевое тесто на теплой кухне. Друзья шутливо замечают: «Пора издавать Большую российскую кулинарную энциклопедию!»

В этой книге вы найдете неожиданные сочетания, которые заставят вас приподнять бровь в приятном удивлении, и классические рецепты, знакомые с детства, — те самые, что переносят нас в беспечные времена, когда ты прибегал с улицы, запыхавшийся и голодный, врывался на дачу к бабушке или на кухню к маме — и вот она, тарелка обжигающего ароматного супа с горбушкой хлеба! И кажется, что весь мир в этот момент устроен правильно, именно так и никак иначе.

**Приятного чтения и аппетитных открытий!
Пусть каждый ваш суп будет поводом для радости
и, возможно, для новой семейной традиции.**

Ваша Настя







01/

Бульоны

Базовый куриный бульон

1 курица весом 1½ кг	½ пучка петрушки
4 л воды	½ пучка укропа
600 г овощей (лук, морковь, сельдерей)	1 ч. л. соли

После разделки тушки вы сами решите, оставлять кожу или нет. Я знаю, что некоторые просто обожают вареную куриную кожу, но так как мы не относимся к таким гурманам, кожу я предлагаю отделить от мяса во время разделки. Особое внимание уделите внутренней части куриной тушки: нужно убрать все жилки и остатки потрошков.

В кастрюлю положите сначала косточки, а затем кусочки мяса. Залейте холодной водой и поставьте на огонь. Обычно я ставлю кастрюлю на средний огонь и далеко не отхожу, так как самое главное — не упустить момент закипания воды. Несомненно, вы знаете о том, что закрывать кастрюлю крышкой ни в коем случае нельзя. Конечно, если вы хотите получить в итоге мутный бульон, то можете закрыть кастрюлю крышкой, но я бы не рекомендовала вам этого делать, так как мы с вами хотим научиться варить тот самый прозрачный и плотный бульон, о котором во Франции сочиняли поэмы.

Следующим шагом будет снятие пены и уменьшение огня под кастрюлей. Как только появится пена, вы должны снизить огонь до минимального значения и подождать, пока пена не станет плотной и не соберется в одной части кастрюли, чтобы ее было удобно снимать. Некоторые даже сдвигают кастрюлю на край конфорки, чтобы пена собиралась в самом краю кастрюли, но я не заморачиваюсь с такими нюансами, так как при снижении температуры пена в любом случае становится более плотной и ее легко получается снимать.

Пока вы ждете образования пены, очистите морковь с луком и тщательно промойте стебли сельдерея. Помните, что очень часто основная грязь остается сбоку в бороздках стеблей. Вот именно ее и необходимо тщательно промывать.

Теперь приступайте к снятию пены и жира. Аккуратно при помощи столовой ложки уберите всю пену и жир. Если вы не хотите, чтобы некоторые мелкие частицы пены попали с ложки обратно в бульон, каждый раз окунайте ложку в горячую воду, промывая ее таким образом от остатков пены и жира. Этому лайфхаку меня научила еще моя бабушка, которая знала толк в настоящих наваристых и прозрачных бульонах. В начальной школе я была подвержена простудным заболеваниям, и поэтому мама с бабушкой частенько отпаивали меня целебным бульоном.

