**Лекции по МДК.03.01 «Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции»**

**Ассортимент сложных супов.**

**Значение супов в питании**

Супы — жидкие блюда, основой которых служат бульоны, отвары, молоко или хлебный квас. Помимо жидкой основы, подавляющее большинство супов содержит плотную часть — разнообразные гарниры из овощей, круп, макаронных изделий, мяса, рыбы, птицы и других продуктов.

По давней традиции супы являются первым блюдом обеда, их подают после закусок и холодных блюд. Объясняется это тем, что в супах содержатся в растворенном виде вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему организма для усвоения пищи.

Основное значение супов заключается в том, что они возбуждают аппетит. Как отмечал великий физиолог И. М. Сеченов, «суп — прежде всего аппетитное средство». В супах содержатся две группы возбудителей аппетита: 1) вкусовые и ароматические вещества; 2) непосредственные химические раздражители (возбудители) деятельности пищеварительных желез.

Аромат супам придают пряности (или специи), белые коренья, морковь, лук и другие приправы, входящие в рецептуру, а также вещества, образующиеся при варке. Возбуждает аппетит и привлекательный внешний вид супов. Поэтому запах, вкус, внешний вид супов имеют исключительно важное значение. При этом необходимо учитывать, что при постоянном употреблении одних и тех же вкусовых и ароматических веществ организм адаптируется (привыкает) к ним, и они перестают возбуждать аппетит.

Не меньшую роль играют и химические возбудители деятельности желудочной, поджелудочной и других желез пищеварительного тракта: экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, птицы, рыбы, грибов; органические кислоты квашеной капусты, соленых огурцов, помидоров, сметаны, кваса; минеральные элементы пищевых продуктов и т. д.

Супы являются важным источником витаминов, минеральных и других биологически активных веществ в нашем рационе. Потери минеральных веществ при варке супов не происходит, так как они остаются в бульоне. Витамины группы В и каротин сохраняются примерно на 80 ... 85 %. Существенны потери витамина С (до 50 %), но они компенсируются свежей зеленью, которую добавляют в суп при подаче. Супы обеспечивают до 30 % потребности организма в жидкости и необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике.

Калорийность супов различна. Наиболее высококалорийны солянки, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями. Энергетическую ценность супов повышают мясо, птица, рыба, сметана, хлеб, пирожки, расстегаи и др. Калорийность жидкой части супа невелика и составляет всего лишь 1... 5 ккал на 100 г бульона.

**Классификация супов**

Супы классифицируют по характеру жидкой основы, способу приготовления и температуре подачи



Технологический процесс приготовления заправочных супов включает следующие операции: приготовление бульонов; подготовку гарнира; проваривание гарнира в бульоне; заправку супа.

Бульоны для супов готовят заранее. Помимо соблюдения правил варки бульонов, следует также учитывать сочетаемость их с гарнирами. Так, костный, мясной и грибной бульоны хорошо сочетаются с разнообразными гарнирами, бульоны из птицы — с гарнирами из круп, мучных изделий и овощей, рыбные — только с гарнирами из овощей.

Подготовка гарнира включает первичную, а для некоторых продуктов и тепловую обработку. Необходимо учитывать форму нарезки всех составных частей гарнира, чтобы отдельные компоненты хорошо сочетались между собой. Кроме того, форма нарезки должна способствовать равномерной тепловой обработке.

Предварительной тепловой обработке подвергают некоторые овощи, перловую крупу и ряд других продуктов. Крупу варят почти до готовности. Квашеную капусту для щей и свеклу для борщей тушат; свеклу можно также испечь или сварить. Огурцы для рассольников и щавель для щей припускают, лук, томат-пюре, коренья пассеруют.

Коренья и лук пассеруют раздельно или вместе (5 мин лук, затем добавляют морковь и прогревают вместе еще 15 мин) в неглубокой посуде с 10 ... 15 % жира. При пассеровании овощи доводят до полуготовности (образования на них светлой пленки), не допуская появления на них темной окраски. В процессе пассерования эфирные масла кореньев, лука и каротин моркови переходят в жир, сообщают ему приятный аромат и красивую оранжевую окраску. Подобную окраску жир приобретает при пассеровании томата-пюре, которое вводят в супы только в пассерованном виде. Пассерованные овощи при варке лучше сохраняют форму нарезки, улучшают вкус и аромат блюда и придают ему приятный внешний вид.

Петрушку, пастернак, сельдерей кладут в суп сырыми за 20 ... 25 мин до окончания варки, так как содержащиеся в них эфирные масла хорошо сохраняются при варке.

Сырые или прошедшие тепловую обработку продукты в два- три приема закладывают в кипящий бульон или воду в такой последовательности, чтобы к окончанию варки супа они были готовы одновременно. Необходимо строго придерживаться сроков варки продуктов, так как при длительной тепловой обработке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты перевариваются, теряют форму.

Доливать бульон или воду не рекомендуется. Варить суп следует при слабом кипении. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.

При варке супов, в которые входят соленые огурцы, квашеная капуста, щавель, уксус, в первую очередь закладывают картофель и только через некоторое время — продукты, содержащие кислоту. В кислой среде овощи плохо размягчаются и остаются органолептически недоваренными.

Для улучшения консистенции и вкуса некоторые супы за 5 ... 10 мин до окончания варки заправляют мучной пассеровкой или льезоном. Соль и специи добавляют за 5 ... 7 мин до окончания варки.

По составу заправочные супы принято делить на две группы: супы с овощным гарниром и супы с гарниром из круп, бобовых и мучных изделий.

**Технология приготовления** **сложных супов: супа-пюре из разных овощей, супа-пюре из моркови; супа-пюре из помидор; супа-пюре из зеленого горошка.**

Супы-пюре

Супы-пюре отличаются тем, что для их приготовления продукты после тепловой обработки протирают, поэтому они имеют однородную и нежную консистенцию.

Эти супы широко используются в детском и лечебном питании. В ресторанах их обычно включают в меню обедов для зарубежных туристов из западноевропейских стран.

В группу пюреобразных (протертых) супов входят:

* супы-пюре, заправленные белым соусом;

. супы-кремы, заправленные молочным соусом;

* супы-биски, приготовленные из ракообразных.

Протертые супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы,

дичи, говядины, грибов. Продукты, предназначенные для этих супов, подвергают различным видам тепловой обработки (в зависимости от продукта) — варке, припусканию, жарке (печень), тушению, затем измельчают в протирочной машине (миксере, процессоре и др.). Трудноизмельчаемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем протирают. Протертые продукты соединяют с белым соусом, для того чтобы измельченные частицы равномерно распределялись по всей массе и находились во взвешенном состоянии, не оседали на дно. В супы-пюре из круп белый соус не вводят, так как содержащийся в крупах крахмал при варке клейстеризуется и придает супу необходимую вязкость. Иногда белый соус в супах-пюре из овощей, мясных продуктов заменяют отваром риса (шлем) или перловой крупы.

Для белого соуса муку пассеруют с жиром или без него, а затем соединяют с бульоном, овощным отваром, молоком (молочный соус).

С целью повышения пищевой ценности и улучшения вкуса супы-пюре заправляют яично-молочной смесью (кроме бобовых).

Во все супы добавляют сливочное масло. Вместо яично-молочной смеси (льезона) можно использовать горячее молоко или сливки.

Протертые супы готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах и бульонах, получаемых при варке или припуска- нии продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или смеси молока и воды.

***Суп-пюре из моркови и репы.*** Технологическая схема приготовления супа-пюре из моркови приведена на рис. 6.5. Морковь или репу нарезают соломкой, заливают на 1/3 высоты водой или бульоном, добавляют пассерованные лук и петрушку и припускают до готовности, затем протирают, соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции водой или бульоном и проваривают. Готовый суп слегка охлаждают (до 70 °С), вводят льезон и сливочное масло.

***Суп-пюре из картофеля.*** Морковь, лук, петрушку шинкуют, пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном, варят до полуготовности, затем кладут пассерованные коренья, лук и варят до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и проваривают. Суп заправляют льезо- ном или горячим молоком и сливочным маслом.

***Суп-пюре из разных овощей.*** Для его приготовления используют капусту белокочанную, картофель, репу, морковь, лук репчатый, зеленый горошек (консервированный). Лук шинкуют и пассеруют. Нашинкованные морковь и репу (предварительно бланшированную) припускают с небольшим количеством бульона и масла до полуготовности, затем вводят пассерованный лук, нашинкованную капусту и припускают до готовности. В конце припускания добавляют зеленый горошек и картофель, нарезанный на части и сваренный отдельно. Подготовленные овощи протирают и далее готовят по общей схеме.

***Суп-крем из тыквы.*** Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и припускают в молоке в закрытой посуде на слабом огне. За 5 ... 7 мин до готовности добавляют подсушенные гренки из пшеничного хлеба (2/3 нормы, предусмотренной рецептурой). Массу протирают, добавляют оставшееся молоко, доводят до кипения и, сняв с огня, заправляют сливками и маслом сливочным.



Рис.***6.5.*** Технологическая схема приготовления супа-пюре из моркови

**Суп-пюре из зеленого горошка**

**Для гарнира** часть горошка кипятят в собственном отваре. Лук, петрушку и морковь нарезают, пассеруют в небольшом количестве бульона до готовности с остальным зеленым горошком, затем протирают. Лук порей нарезают соломкой и пассеруют отдельно. Протёртые овощи соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают. Готовый суп заправляют льезоном.

**Для соуса**: в растопленное сливочное масло добавляют муку и пассеруют при непрерывном помешивании до получения кремового цвета, не допуская пригорания. В пассированную муку, охлажденную до 60-70°С вливают часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы.

При подаче на стол в суп-пюре кладут пассерованный лук-порей и прокипячённый зеленый горошек.

**Томатный суп-пюре** — это густое первое блюдо из пюрированных и протертых через сито помидоров на основе воды, овощного, мясного бульона, идеально сочетается с диетическим и детским рационом питания. Блюдо великолепно подходит всем желающим побороться с лишним весом. В статье представлены проверенные диетические рецепты супа-пюре из помидоров: детский питательный томатный суп-пюре с манкой, классически правильный андалузский холодный суп-пюре гаспачо, турецкий томатный суп-пюре с сухариками и сыром.

**Гаспачо** — испанский холодный суп, который готовят из сырых овощей: помидоров, огурцов, лука, болгарского перца, чеснока и заправляют оливковым маслом, винным уксусом, сухим красным вином, сухариками или мякишем хлеба и острым соусом «табаско», по желанию. В современной интерпретации блюдо подают в тарелках как суп, но во многих крестьянских семьях его принято подавать уже после основного блюда в кувшине в качестве напитка, который пьют для утоления жажды, разбавляя водой или разбавленным вином.

Существуют тысячи вариантов приготовления «правильного» гаспачо, но список классических ингредиентов выглядит так:

* помидоры — 15 крупных шт;
* болгарский перец (красный или зеленый) — 3 шт;
* огурцы — 4 шт;
* белый или ржаной черствый хлеб с отрубями — 3-4 кусочка;
* лук большой — 1 шт;
* чеснок — 5 больших зубчиков или хотя бы один;
* пучок петрушки или базилика;
* оливковое масло сорта «экстра вирджин» — 125 мл;
* хересный, винный красный уксус — 4 ст.л.;
* морская соль — 1 ст.л.;
* черный перец крупного помола — по желанию;
* соус «табаско» — по желанию, 3 капли;
* ледяная вода, томатный сок или сухое красное вино — по желанию (для разбавления слишком густой консистенции).

Приготовление:

1. Соль с чесноком растолките в ступке, накрошите туда хлеба и добавьте оливковое масло, не прекращая работать пестиком. Накройте и оставьте настаиваться на 1,5 ч.
2. Мелко нашинкуйте лук, залейте его уксусом.
3. Сладкий перец обмажьте маслом и поставьте его в работающую духовку, разогретую до 200°C, доведите перец до образования небольших черных подпалин — минут 10. После этого переложите перец в посуду и накройте крышкой. Минут через 5 снимите с овоща кожицу, удалите хвостик и семена.
4. Снимите с помидоров шкурку. Как это делается? Если они спелые и сочные, то можно просто обдать их кипятком, после чего кожица легко снимается. Или сделайте на зеленых «попках» помидоров крестообразный надрез, после чего поместите их в кипяток на 30-60 сек, а потом — в ледяную воду тоже на 30-60 сек. При таком способе кожица снимается гарантированно легко. Можете облегчить себе процесс приготовления гаспачо и просто отправить помидоры вместе с перцем ненадолго в духовку.
5. Очистите огурцы от кожуры.
6. Измельчите зелень петрушки или базилика.
7. Отправьте все нарезанные овощи в блендер и перетрите их до однородной консистенции. В последнюю очередь положите в блендер содержимое ступки. Для получения более нежной и однородной массы после использования блендера пропустите суп через сито.
8. Отправьте блюдо в холодильник на ночь или на 5-8 часов.
9. При желании для достижения идеальной консистенции рекомендуем разбавлять блюдо томатным соком или водой напополам с красным сухим вином. Томатный сок можно заморозить заранее и в готовое блюдо класть томатные кубики льда.
10. Для получения более сытного блюда — гаспачо можно подавать с сухариками, обжаренными в масле.
11. Многие любят острый гаспачо, для чего добавляют 3 капли соуса «табаско» и сдабривают блюдо черным перцем крупного помола.
12. Можно добавить в блендер несколько кусочков сельдерея.
13. С гаспачо отлично сочетаются отдельно поданные оливки, каперсы, маслины и кусочки сыра моцарелла.

Рекомендация по приготовлению особенно вкусного томатного супа-пюре гаспачо

Используя вышеприведенный рецепт приготовления классического гаспачо, попробуйте добавить в него один интересный ингредиент: клубнику. Возьмите ее столько же, сколько и помидоров, причем подойдет абсолютно любой сорт клубники. Такой неожиданный кулинарный маневр добавит супу-пюре из помидоров свежести и некоторой сладости, но сладость эта будет находиться в пределах допустимого для овощного несладкого супа.

Диетический суп-пюре из помидоров — рецепт детского томатного супа Синьор Помидор

 помидор — 1 крупная штука;

* морковь — 1/2 часть;
* цветная капуста — кусочек объемом с помидор;
* луковица — 1/2 часть;
* манка — 1 ст.л.;
* молоко — полтора стакана;
* вода — полтора стакана;
* петрушка, укроп;
* сливочное масло.

Последовательность приготовления блюда:

1. Половинку очищенной моркови и луковицы, кусочек промытой цветной капусты мелко нашинкуйте. Желательно для приготовления детских супов иметь маленькую кастрюльку, в которой удобно приготовить на один раз. Когда вода в кастрюлье закипит, положите туда измельченные овощи.
2. Варите их до готовности — примерно 7 мин.
3. Натрите помидор на терке, кожицу выкиньте. Натертый на терке или протертый через сито помидор положите в кастрюлю к овощам.
4. Когда вода вновь закипит, всыпьте туда манную крупу и непрерывно помешивайте суп несколько минут, доводя его до готовности на самом медленном огне.
5. В отдельной посуде доведите до кипения молоко, после чего влейте его в суп.
6. Посолите, добавьте сливочное масло и притрусите детский супчик зеленью.

Турецкий взгляд на диетическое питание: рецепт супа-пюре из помидоров по-турецки с тертым сыром, крутонами

Что необходимо:

* помидоры большие и сочные — 8 шт;
* мука — 4 ст. л. без горки;
* паста томатная — 1 ст. л.;
* растительное масло — любое — 4 ст.л.;
* вода — примерно 1,5 литра;
* сыр — небольшой кусочек.

Как приготовить:

1. Помидоры залейте на 2 минуты кипятком, очистите от кожицы, нарежьте произвольными кусочками. Очищайте помидоры над какой-либо посудой во избежание потери помидорного сока, который будет стекать.
2. Желательно готовить суп в толстостенной кастрюле. Если такая имеется в наличии, то налейте в нее масло и подрумяньте муку на маленьком огне в течение 4 мин до получения золотистого оттенка.
3. Положите в муку томатную пасту и помешивайте ее вместе с мукой на  маленьком огне около 3 минут.
4. Теперь можете класть в кастрюлю помидоры. Помешивайте их на большом огне около 5 минут, они должны немного обжариться, но не пригореть!
5. Залейте помидоры водой, подождите закипания. Посолите, поперчите.
6. Взбейте суп погружным блендером прямо в кастрюле. Для таких целей рекомендуется использовать металлический блендер.
7. Снова доведите суп-пюре до кипения и потомите его на минимальном огне 5 мин.
8. Суп-пюре из помидоров по-турецки готов! Если в данный момент в ваши планы по питанию не входят слишком уж диетические блюда, то рекомендуем добавить в томатный супчик тертый сыр — это очень традиционно и незабываемо вкусно! Подавайте такой суп с чесночными крутонами, рецепт которых тоже относится к турецкой кухне. Делаются они следующим образом.

Рецепт пикантных сухариков, которые следует подавать в дополнение к томатному супу-пюре по-турецки

Что понадобится:

* старый хлеб — 1 большой батон;
* паприка — 1 ст.л. с горкой;
* если нет паприки, то можно взять 0,5 ст.л. без горки красного молотого перца;
* чеснок — 6 зубчиков;
* соль крупная — 0,5 ст.л.;
* сливочное масло — 1-2 ст.л.

Процесс приготовления:

1. Нарежьте хлеб очень маленькими кубиками, чтобы получились мини-сухарики.
2. Разогрейте глубокую сковороду. Высыпьте туда кусочки хлеба и обжаривайте их на среднем огне, непрерывно помешивая.
3. Соедините давленный чеснок, паприку и соль.
4. Когда сухарики достаточно хорошо подсохнут на сковороде, выложите на них заправку из паприки и чеснока. Перемешайте.
5. Помешивайте сухарики, пока они не вберут в себя всю чесночно-паприковую заправку.
6. Когда сухарики уже, на ваш взгляд, готовы, выложите на них масло. Хорошо подходит турецкое ароматное масло с солоноватым вкусом. Продолжайте перемешивать и обжаривать сухарики до хрустящего и румяного состояния.
7. Выложите сухарики на деревянную доску, дайте им остыть и переложите их для хранения в миску с крышкой.
8. Подавая такие сухарики вместе с помидорным супом-пюре, вы получите истинное наслаждение от этой томатной трапезы. Приятного аппетита!

**Разработка основных способов оформления**

Важное значение при оформлении супов имеют посуда и правильная подача.

Национальные супы подают в соответствующей посуде: русские и украинские - в глиняных горшочках или мисках с национальным орнаментом, узбекские и таджикские - в больших пиалах (киссе) и. т. д.

Иногда супы готовят или доготавливают в глиняных горшочках.

Также необходимо соблюдать правила приготовления пюре-образных супов, которые должны представлять собой однородную, без комочков, массу, по консистенции напоминающую сливки 30% -ной жирности.

Важно, чтобы вся посуда для подачи первых блюд (супники, тарелки, соусники для сметаны и т. д.) была однотипной, выполненной в одном стиле.

Хорошим украшением стола являются сопутствующие супам мучные изделия, если они красиво оформлены и правильно поданы: пирожки, расстегаи, гренки простые и острые, профитроли и т. п.

При подаче в суп кладут немного гарнира (15-20 г на порцию), например: в суп из цветной капусты - отваренную отдельно и разделённую на мелкие кочешки капусту; в суп из разных овощей - овощи, нарезанные мелкими кубиками или соломкой, и т. д.

Хранят супы-пюре до подачи на мармите.

К супам-пюре подают отдельно подсушенные гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками (20 г на порцию), или кукурузные, или пшеничные хлопья, или пирожки.

суп блюдо кулинарный ресторанный

**Технология приготовления** **сложных супов: супа-пюре из шампиньонов, супа-пюре из спаржи, супа-пюре из тыквы с трюфелями**.

суп-пюре из шампиньонов

Свежие, хорошо промытые шампиньоны нарезать на крупные куски, либо опустить в кипяток, бульон целиком и отварить до полуготовности на среднем огне. Далее рецепт можно изменять в зависимости от целей и задач. Можно отцедить отваренные грибы от бульона, обжарить на сливочном масле с одной долькой чеснока и столовой ложкой муки. Посолить, поперчить и сложить обжарку в кастрюлю с грибным бульоном, довести до кипения, выключить и дать слегка остыть. Вынуть несколько половинок шампиньонов для украшения. Всю массу взбить блендером до пюре, разлить по тарелкам, добавить кусочки грибов, сливки или сметану и веточку зелени. Подавать с сухариками или зажаренными тостами.

Есть еще один способ приготовления супа-пюре из шампиньонов с овощами. Для этого можно добавить в первое блюдо картофель, либо кабачок: почистить и нарезать овощи кубиками, залить водой так, чтобы она лишь покрывала продукты. Отварить до готовности и, слив воду, растолочь в пюре. Мелко порезать лук и шампиньоны, поджарить их в растительном масле, посолить, поперчить. Взбить в блендере до однородной массы и смешать с овощным пюре, добавить сливки, довести до кипения, но не кипятить. Разлить по тарелкам и добавить зелень.

Другой способ приготовления супа-пюре немного проще, менее калорийный, готовится из одних шампиньонов. В кастрюлю сложить грибы, добавить лук и сварить до готовности, добавить соль и перец по вкусу. Взбить до пюреобразного состояния блендером и сразу подать к столу.

На заметку

Суп-пюре по консистенции должен быть густым и однородным, но не крутым, как пюре, когда *ложка стоит.* Если суп-пюре слишком густой, не похож на суп, можно добавить жидких теплых сливок или бульона. Повторно суп можно разогревать в СВЧ-печи или на плите, постоянно помешивая, на слабом огне.

Готовить суп-пюре можно как из свежих, так и из сушеных и замороженных грибов. Сушеные грибы перед использованием залить водой и сварить в этом бульоне до готовности. Замороженные шампиньоны не следует предварительно размораживать, иначе они потеряют часть полезных веществ и превратятся в неприятную массу. В кипяток опускают замороженные грибы и варят их до готовности.

В суп-пюре в качестве добавки можно крошить многие продукты: жареный бекон, черешковый сельдерей, мелкотолченые орехи. Каждый раз новый вкус будет звучать по-новому, свежо и оригинально. Минимум продуктов создают массу приятных впечатлений и оставляют незабываемое послевкусие домашней еды.

Из шампиньонов можно приготовить множество ароматных и полезных блюд, однако супы-пюре из этих грибов помогут разнообразить стол и принести пользу для здоровья.

**крем-супа из шампиньонов**

Для приготовления понадобится примерно 500 г грибов. Шампиньоны отлично подойдут, но можно использовать и другие или даже смесь разных грибов. Также потребуются 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, оливковое масло, 4 картофелины, пару веточек петрушки или пару перышков зеленого лука, 3-4 ст. л. жирных сливок и немного молока. Подготовь специи: соль, черный и белый перец, чабрец, орегано и паприку. В дополнение — тосты, сухарики или хлебцы.

Нарежь мелко лук и чеснок. Разогрей оливковое масло и пассеруй лук и чеснок. Нарежь ломтиками грибы и добавь в сотейник. Добавь специи и перемешай. Туши несколько минут, до момента, когда грибы изменят цвет. Нарежь на небольшие кусочки картофель и добавь к грибам.

Смешай воду и молоко в равных пропорциях и залей овощи так, чтобы жидкость их едва покрывала. Туши до готовности картофеля, затем слей часть жидкости и пюрируй: измельчи все в блендере. При необходимости можешь добавить немного бульона. Добавь сливки, 1 ст. л. оливкового масла и перемешай.

Мелко нарежь петрушку или укрась суп веточками зелени. Поджарь тосты или подавай крем-суп с сухариками.

**Рецептура на Суп-пюре с белыми грибами и трюфельным маслом**

**Технология приготовления и оформления Супа-пюре с белыми грибами и трюфельным маслом:**

1. Приготовить суповую основу, для чего пассировать муку на сливочном масле и развести куриным бульоном. Проварить 10-15 мин.
2. Помидоры без кожи и семян пробить в блендере и соединить с соусом.
3. Белые грибы нарезать, опустить в суповую основу.
4. Перед подачей заправить сливками, смешанными с растертыми яичными желтками и трюфельным маслом. Чтобы желтки не свернулись, температура супа должна быть 75-80 градусов. Довести до кипения, добавить с/к ветчину.

Выход: 1000 г.

**Суп-пюре из спаржи**

Из спаржи можно приготовить отличные крем-супы – вкусные, сытные, но в то же время – легкие, что в преддверии сезона отпусков особенно актуально.

Обычно для таких супов используют предварительно отваренную спаржу. При этом следует помнить, что низ стебельков (который, кстати, всегда надо хорошо зачищать) варится чуть дольше, чем нежные бутоны-верхушки, поэтому спаржу ставят в кастрюлю вертикально, и верхушки попросту доходят на пару. Важно не переусердствовать: уже через 3-4 минуты стебли станут мягкими, а если чуть замешкаться, то они потеряют свой натуральный цвет.

После этого стебли спаржи надо отправить в блендер – основа для супа готова. В крем-суп можно добавить ломтики утиного филе, копченый лосось или морепродукты, а можно – оставить его вегетарианским.

Суп-крем из спаржи со сливками

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* Стебли белой спаржи - 400 г
* Стебель лука-порея - 2 шт
* Картофель - 2 шт
* Сливочное масло - 70 г
* Шафран - 3-4 нити
* Овощной бульон или вода - 500 мл
* Сливки (20% жирности) - 500 мл
* Соль, свежемолотый белый перец - по вкусу
* Спаржа

**ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

**Шаг 1**

Очистите от кожицы низ стеблей белой спаржи, отломив жесткие концы. Отложите верхушки, остальное нарежьте.

**Шаг 2**

Промойте и мелко нарежьте крупные стебли лука-порея (белую часть) и небольшие картофелины.

**Шаг 3**

Растопите в кастрюле с толстым дном сливочное масло, положите порей и томите на слабом огне 10 мин., не давая зажариться. Добавьте картофель и нити шафрана, готовьте 10 мин.

**Шаг 4**

Добавьте спаржу и овощной бульон или воды, доведите до кипения, варите до мягкости, 10 мин.

**Шаг 5**

Взбейте суп блендером, влейте сливки, приправьте солью и свежемолотым белым перцем. Доведите до кипения и подавайте, украсив верхушками спаржи, разрезанными пополам.

Крем-суп из зеленой и белой спаржи

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* 400 г сливок (33% жирности)
* 1 кубик овощного бульона
* 1 ст. л. сухого белого вина
* [масло сливочное](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.gastronom.ru%2Fproduct%2Fmolochnye-produkty-11) – 2 ст.л.
* 450 г зеленой спаржи
* лук-шалот
* 450 г белой спаржи

**ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

На сковороде разогреть масло, обжарить мелко порубленный шалот. Спаржу почистить, нарезать кусочками по 1 см, обжарить, причем белую и зеленую отдельно. Разделить бульонный кубик пополам, половинки разложить в отдельные кастрюли, развести стаканом горячей воды. Шалот разложить поровну по кастрюлям, положить в одну кастрюлю белую спаржу, в другую – зеленую. В одну из кастрюль добавить вино. Проварить 15 минут. Взбить блендером. Добавить сливки, довести до кипения и снять с огня. Налить двумя половниками в одну тарелку. Деревянной шпажкой сделать узор на поверхности.

Крем-суп из тыквы с трюфелями, белыми грибами

Крем-суп готовится он очень просто: все ингредиенты отвариваются до готовности, а затем перетираются через сито или взбиваются блендером. Часто в такой суп добавляют сливки — они делают вкус крем-супа особенно нежным

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

1. Отрезаем жесткие части у лука-порея

2. Нарезаем лук крупными кусочками

3. Разрезаем грибы на две части

4. Выкладываем грибы на тарелку

5. Добавляем очищенный и разрезанный на две части чеснок

6. Нарезаем петрушку, добавляем петрушку к грибам

7. Солим и перчим, добавляем оливковое масло

8. Вырезаем кусок тыквы

9. Удаляем семечки

10. Удаляем кожуру, нарезаем тыкву толстыми пластинами

11. Нарезаем пластины тыквы кубиками

12. Выкладываем грибы на гриль и обжариваем до готовности

13. Выкладываем грибы на тарелку

14. Наливаем в кастрюлю бульон

15. Добавляем кусочки тыквы, лук и отвариваем до готовности

16. Готовые овощи взбиваем с помощью блендера в пюре

17. Добавляем к грибам тыквенное пюре

18. Добавляем крем из сливок и пармезана

19. Перчим

20. Сбрызгиваем суп оливковым маслом

21. Добавляем трюфель и зелень

Приготовление крема из пармезана и сливок

Сливки нагреваем, пармезан натираем на терке и добавляем в горячие сливки.

Взбиваем крем до полного растворения сыра и охлаждаем.

**Технология приготовления** **сложных супов: супа-пюре из печени, супа-пюре из домашней птицы.**

***Суп-пюре из птицы.***Тушки птицы варят до готовности, добавляют морковь, петрушку, лук. У сваренной птицы отделяют мякоть от костей, нарезают ее на кусочки и пропускают через мясорубку с частой решеткой, затем протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, доводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном.

***Суп-пюре из печени****.* Печень, нарезанную кусочками, слегка обжаривают вместе с морковью и луком, затем тушат до готовности в небольшом количестве бульона и протирают. Протертую массу соединяют с белым соусом, разводят до нужной консистенции бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.

***Суп-пюре из домашней птицы*** Подготовленные тушки (полутушки) птицы заливают водой, доводят до кипения, удаляют пену и варят до готовности при слабом кипении в течение от 1 до 3 часов. За 30-40 мин до готовности в бульон добавляют соль поваренную йодированную из расчета 1 г на 1 л. Готовую птицы достают из бульона, охлаждают и тщательно отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают бульоном (небольшим количеством) и кипятят в течение 5-10 мин, после чего хранят на мармите при температуре не ниже 75°С не более одного часа. Остальную мякоть птицы пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают.

Подготовленные морковь, лук репчатый, корень петрушки нарезают и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного в течение 10 мин, затем к овощам добавляют протертое мясо птицы и припускают в небольшом количестве воды до готовности, протирают.

Муку пшеничную слегка подсушивают на сковороде, добавляют к ней небольшое количество бульона или воды, хорошо вымешивают при слабом кипении до образования однородной массы в течение 3-5 мин, после чего протертые мясо птицы и овощи соединяют с мукой, разводят водой, добавляют эмульсию вкусо-ароматическую, предварительно разведенную водой в соотношении 1:20-50 (для лучшего ее распределения), соль поваренную йодированную (часть, оставшуюся от варки птицы) и проваривают. Готовый суп-пюре заправляют смесью молока кипяченого с температурой от 60 до 70°С и масла сливочного прокипяченного, взятых в соотношении 10:1. После введения смеси суп-пюре доводят до кипения при помешивании. Готовый суп-пюре хранят до отпуска на водяной бане или плите при температуре от 80 до 85°С.

При отпуске в порционную посуду кладут филе птицы, нарезанное соломкой.

К супу-пюре из птицы допускается отдельно подавать гренки (технологические карты № [153](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpbprog.ru%2Fdatabases%2Ffooddvup%2F9%2F301.php), [154](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpbprog.ru%2Fdatabases%2Ffooddvup%2F9%2F303.php)).

Температура подачи: от 60 до 65°С.

Срок реализации: не более одного часа с момента приготовления.

Для диеты 8 суп готовят без соли поваренной.

**Технология приготовления** **сложных супов: супа-пюре из рыбы, супа-пюре из морепродуктов.**

*Супы-биски.* Эти супы популярны в странах Западной Европы. Их подают в ресторанах, обслуживающих западных туристов. Готовят биски из раков, креветок, омаров (лобстеров) или крабов.

Для приготовления биска из раков их предварительно отваривают, отделяют шейки, клешни и очищают. У панцирей отламывают ножки и удаляют внутренности. В пассерованные на сливочном масле лук, морковь, сельдерей добавляют панцири и очистки от шейки и клешней, вливают коньяк и фломбируют (поджигают для извлечения спиртовой основы коньяка). Затем вливают рыбный бульон, добавляют рис, очищенные шейки, белое вино, пучок пряной зелени и варят до размягчения риса. Подготовленную массу после удаления пучка пряной зелени измельчают в процессоре (миксере) или блендером, протирают через сито, доводят до кипения и заправляют лимонным соком, сливками, маслом.

Так же готовят биски из других ракообразных.

**Суп-крем из мидий**

**Технология приготовления:**

Мидии очистить щеткой для овощей, вымыть, испорченные удалить. Мидии положить в кастрюлю, добавить тимьян, петрушку и крупно нарубленный шалот. Влить вино, накрыть крышкой и варить, пока мидии полностью не раскроются. Те, что не раскрылись, выбросить. Мидии вынуть, остудить. Отвар процедить в небольшую кастрюлю через сито, выложенное несколькими слоями влажной марли или бумажных полотенец. Довести до кипения на медленном огне. Когда мидии остынут, вынуть их из раковин, отложить. В глубокой миске взбить сливки с желтком. Продолжая взбивать, влить примерно 250 мл отвара и перелить полученную смесь в кастрюлю. Нагреть, не доводя до кипения.

**Суп-пюре из семги**

**Технология приготовления:**

Рыбу с костным скелетом разделывают на филе без кожи и без костей и нарезают на порционные куски. Филе сёмги припускают в подсоленной воде, разбирают на кусочки, лук-порей пассеруют на сливочном масле. В кипящий бульон кладут мелко нарезанный картофель, лук-порей, шпинат и варят до размягчения картофеля. Все компоненты измельчают в блендере до состояния пюре, добавляют соль, перец и лимонный сок.

Перед подачей на стол в суп кладут кусочки припущенной сёмги и дольку варёного яйца.

**Суп Буйабес**

Среди множества рецептов буйабеса главенствуют два: нормандский и марсельский. Главное различие в них – это то, что в нормандский буйабес кладут картофель, а марсельский буйабес – это наваристый суп только из даров моря. Разумеется, пройдя путь от простого рыбацкого ужина до ресторанного блюда, буйабес стал более дорогим, а его приготовление - более тщательным и продолжительным.

Если ты желаешь приготовить буйабес самостоятельно, можно использовать практически любую рыбу, которая в данный момент доступна, но ключевой момент – сочетание как минимум 4-5 видов рыб – хорошо бы соблюсти. В первую очередь следует приготовить бульон, который послужит основой для будущего супа. Для такого бульона могут пригодиться хвосты и головы тех рыб, которые ты купила для приготовления буйабеса. Также можно использовать и более дешевые сорта рыб. После того как они сварятся, их можно выбрасывать - они больше не пригодятся - и процедить бульон.

Пока варится первый бульон, нужно приготовить один из важнейших компонентов буйабеса - так называемый букет гарни.  В мешочек из натуральной ткани (если такого под рукой нет, может выручить простая марля) положить нарезанную крупными кусками апельсиновую цедру, несколько лавровых листочков, немного чёрного перца горошком, шафрана и базилика, тимьяна – по вкусу. Можно использовать и другие специи, какие тебе покажутся подходящими. Например, к любой рыбе очень хорошо подходит имбирь. Находясь в мешочке, приправы не попадут в бульон, но придадут бульону свой необычный аромат и легкий привкус.

Кроме того нужно две крупные луковицы и пять-шесть зубчиков давленого чеснока поджарить в казане, добавить два-три крупных помидора, – можно консервированных в собственном соку, предварительно размятых вилкой, стакан белого вина и - влить туда процеженный бульон. Положить в бульон мешочек с букетом гарни, где он будет оставаться уже до конца варки. Основа готова. Оставляем её на некоторое время настаиваться.

Теперь закладываем в бульон приготовленные заранее крупные куски рыбы (и картофеля – если следовать нормандскому варианту приготовления буйабеса). Вариться они будут минут 15-20. За несколько минут до конца варки всыпается морская мелочь – креветки, мидии, кальмары. Они должны вариться минут 5, не больше. Плита выключается, из бульона вынимается мешочек с букетом гарни, - и буйабес готов!

Но буйабес – непростой суп, и подаётся он тоже не просто. Обязательным элементом сервировки являются крутоны - сушёные белые сухарики, которые подаются на отдельном блюде (чем больше – тем вкуснее!), которые нужно макать в специально приготовленный соус Руи.

Рецепт этого соуса таков:

Несколько зубчиков чеснока нужно выдавить чеснокодавилкой в мисочку, мелко нарезать стручок острого перца, посолить крупной солью (хорошо использовать здесь морскую соль). Затем поперчить молотым кайеннским перцем, добавить примерно 3-4 яичных желтка, размешать, и помешивая, подливать оливковое масло. В соус также можно добавить шафран, тогда он приобретёт насыщенный желтый цвет.

Сухарики с острым соусом Руи – идеальное, проверенное временем дополнение к густому вкусу рыбного супа. Сам суп можно посыпать нарезанной зеленью – она совсем не будет лишней.  Буйабес, как и соус Руи – достаточно острые блюда, поэтому тем, у кого имеются заболевания желудка, лучше поостеречься есть рыбацкий ужин.

В остальном же – буйабес, безусловно, очень полезен, – свежие дары моря традиционно считаются питательной и в то же время диетической пищей. Этот суп одновременно и питателен, и лёгок. Ведь морепродукты, хотя и содержат белки и жиры, но значительно легче усваиваются организмом, чем, например, мясо или фасоль. После тарелки-другой буйабеса не только поднимается настроение от необыкновенно вкусного блюда и новых кулинарных впечатлений, но и повышается устойчивость к сезонным заболеваниям. Кроме того, в каждой тарелке буйабеса содержится изрядное количество так необходимых для здоровья минеральных солей и витаминов – строительного материала и источника энергии для организма.

**Технология приготовления** **супов-кремов**.

Крем-суп – традиционное европейское блюдо, которое только сейчас стало набирать популярность у нас. Чаще всего этот суп ассоциируется с правильным питанием и считается блюдом некалорийным. Это хороший вариант для обеда или легкого ужина. Но кроме этого, крем-суп – изысканное и очень вкусное блюдо, достойное самой высокой кухни!

Чтобы не было путаницы расставим сразу все точки: какая разница между супом-пюре и крем-супом. Существует мнение, что это одно и тоже, но это не совсем так. В основе супа-пюре – мясной или овощной бульон, в который добавляют остальные ингредиенты, разваренные до состояния пюре. Именно суп-пюре вы чаще всего едите (или ели) в столовых. А вот основа крем-супа – молочная или сливочная, которая и придает супу особенную нежность. В эту основу уже добавляют овощи, пропущенные через блендер. Отметим, что в современных интерпретациях сливочной основы может и не быть, в таком случае крем-суп становится очень диетическим.

Суп-пюре присутствует в кухне практически всех стран мира. А вот крем-суп – это именно европейская кухня, поэтому классические рецепты надо искать именно в Европе. Ингредиенты и способы приготовления крем-супа зависят от региона. В стране с выходом к морю вам обязательно предложат суп с морепродуктами. В стране, где развито фермерское хозяйство, обязательно будет крем-суп из сыра или тыквы. Популярны в Европе крем-супы из рыбы, грибов, курицы, индейки и т.д. Рецептов очень много и все они достойны того, чтобы вы их попробовали приготовить на своей кухне.

Сегодня крем-суп переживает новую волну популярности. Это блюдо подается практически в любом российском кафе. Это очень легкий, вкусный, диетический и достаточно простой в приготовлении суп. Именно это и есть главный секрет популярности. И странно, что крем-суп еще не подают в каждом доме! Ведь его приготовление максимально упрощено, даже не надо беспокоится о бульоне – получится ли он достаточно прозрачным и наваристым. И не нужно искать какие-то особые продукты, крем-суп готовится из тех же ингредиентов, что и обычные супы.

Крем-суп подают в суповых тарелках или чашках. Его можно украсить полоской из сливок, зеленью. К блюду обычно подаются жареные гренки, которые кидают в суп.

Приготовление крем-супа можно описать в двух фразах: ингредиенты обжариваются или отвариваются, а потом взбиваются блендером. После этого к ним добавляется сливочная основа и, возможно, бульон.

Да, для приготовления крем-супа желательно иметь блендер. С ним вы будете готовить супы на раз-два, быстрее, чем в ресторане быстрого питания. Но если такого нет, то вполне допустимо пропустить готовые ингредиенты через сито или через мясорубку.

Так что все сомневающиеся в своих кулинарных способностях отбросьте свои сомнения! Вся наша редакция уверяет вас, что еще никто не уходил отсюда с неудачным крем-супом! Готовьте ингредиенты и вперед!

**Сливочно-грибной крем-суп с сухариками**

Понадобится: 500 грамм шампиньонов, 1 луковица, куриный бульон, 200 мл 10%-процентных сливок, хлеб.

Приготовление:
Шампиньоны и лук режем. Обжариваем 10-12 минут до тех пор, пока грибы не станут мягкими (в процессе жарки шампиньоны дадут воду, которую необходимо будет слить). Обжаренные грибы и лук загружаем в блендер, постепенно добавляем куриный бульон и сливки.
Делаем cухарики: режем хлеб кубиками, ставим в микроволновку на 2 минуты.
Все готово – можно подавать на стол!

**Томатный крем-суп с гренками**

Понадобится: 600 грамм помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, соль, сахар, перец по вкусу, 2 ст.ложки масла оливкового, 2 яйца, 1 ч.ложка уксуса, 2 куска чиабатты, 1 ч.ложка песто, 1 ч.ложка базилика.

Приготовление:
Томаты очистить от кожи и порезать крупными кубиками. Мелкорубленный чеснок и лук обжарить на оливковом масле, добавить томаты и потушить до мягкости, добавить соль, сахар, перец и взбить в блендере до однородной массы. Нарвать чиабатту крупными кусками, обвалять в соусе песто и поджарить до хрустящей золотистой корочки.
Вскипятить воду, добавить уксус, сделать воронку и вылить туда яйцо, чтобы приготовить яйцо пашот.
Томатный суп вылить в тарелку, в центр поместить яйцо пашот, посыпать мелкорубленным луком порей и базиликом, по краям выложить гренки, украсить листиками базилика, взбрызнуть блюдо оливковым маслом.

Видео рецепт приготовления крем-супа из шампиньонов

**Морковный крем-суп с индейкой**

**Технология приготовления:**

Грудку индейки натереть солью, перцем и поджарить в 1 с. л. масла. Убавить огонь и жарить 10 мин. Нарезать мясо полосками и поставить в теплое место. Влить в сок от жаркого немного бульона и отставить в сторону. Морковь и яблоки нарезать кубиками. Лук и чеснок порубить и потушить в 1 сл. масла. Добавить морковь и яблоки. Влить бульон, чтобы он слегка прикрывал содержимое, варить 10 мин. Сделать пюре, смешать с оставшимся бульоном, соком от жаркого и вскипятить. Приправить суп солью, перцем и соевым соусом. Разлить по тарелкам, добавить индейку и петрушку.

Картофельный крем-суп с креветками и мясом криля

Помните криля? Помните ли вы криля так, как помним его мы? Когда витрины в магазинах были заполнены какими-то загадочными консервами вроде кукумарии в масле, снетков в томате и нототении в собственном соку, среди них встречались маленькие баночки с мясом криля. Открываешь – внутри симпатичная розовая масса, немного похожая на паштет, только крупно порубленный. На самом деле криль – это крохотные рачки, дальние родственники креветок, дешевые и сердитые. Суп с ними получается очень изысканный и простой в исполнении. И прекрасно смотрится на столе.

**ИНГРЕДИЕНТЫ**

* 1,5 л молока
* 500 г картофеля
* 2 банки (по 125 г) мяса криля
* 200 г очищенных вареных креветок
* 2 средние белые луковицы
* маленький пучок зеленого лука
* 250 мл жирных сливок
* 50 г сливочного масла
* кайенский перец
* соль, свежемолотый белый перец

**ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

**Шаг 1**

Картофель порежьте мелкими кубиками, лук – тонкими кольцами. В кастрюле с толстым дном разогрейте сливочное масло, положите лук и на небольшом огне обжаривайте, помешивая, 5–7 мин. Добавьте картофель, жарьте еще 2 мин., залейте таким количеством молока, чтобы оно лишь покрывало картофель, доведите до кипения, варите 15 мин. Положите мясо криля.

**Шаг 2**

При помощи блендера превратите суп в пюре, доливая при этом теплое молоко, чтобы получилась легкая кремообразная консистенция.

**Шаг 3**

Добавьте в суп сливки, взбейте блендером. Посолите, заправьте кайенским перцем по вкусу.

**Шаг 4**

Прогрейте креветки на пару или на водяной бане. Зеленый лук порежьте довольно мелко. Подавайте суп в подогретых тарелках, посыпав луком и белым перцем, а в центр выложив креветки.

**Технология приготовления** **супа прозрачного из мяса, супа прозрачного из рыбы, ухи.**

К этой группе относятся супы, состоящие из осветленного (прозрачного) бульона и гарниров, которые готовят отдельно. Прозрачные бульоны получают в результате осветления (оттягивания) и насыщения экстрактивными веществами бульонов из птицы, дичи, рыбы, а также костных. Благодаря высокому содержанию экстрактивных веществ прозрачные супы способствуют сокоотделению, возбуждают аппетит.

В качестве гарниров к прозрачным бульонам используют овощи, изделия из мяса, птицы, яиц, крупы, гренки, пирожки и др.

Прозрачные бульоны стали готовить в Беларуси в начале XIX в., позаимствовав их из Франции. В европейской кухне прозрачные бульоны называют консоме (фр. сопвогпше — улучшенный, доведенный до совершенства).

Варят бульон так же, как для заправочных супов. Готовый бульон процеживают и осветляют оттяжкой.

Для осветления насыщенного бульона (бульона, в котором дополнительно проваривалось мясо для вторых блюд) можно использовать оттяжку, приготовленную из моркови и яичного белка. Для этого сырую морковь натирают, соединяют со слегка взбитыми яичными белками и тщательно перемешивают. В охлажденный до 60 ... 70 °С бульон вводят приготовленную оттяжку, перемешивают, добавляют подпеченные коренья, доводят до кипения и варят при слабом нагреве в течение 30 мин. После окончания варки бульон настаивают 30 мин, снимают жир и процеживают.

Разновидностями мясного прозрачного бульона являются бульон-борщок и бульон с сельдереем.

***Бульон мясной.*** Для изготовления его варят бульон из говяжьих костей. При этом не следует использовать позвоночные кости с находящимся в них спинным мозгом, поскольку в состав липидной части его входят холестерин, лецитины, кефалины, цереброзиды и сфигомиэлины, присутствие которых неблагоприятно влияет на последующее осветление бульонов.

Для осветления бульона делают так называемую оттяжку. Для этого обезжиренное котлетное мясо пропускают через мясорубку, заливают холодной водой при жидкостном коэффициенте 1:1 или 1:1,5, добавляют поваренную соль и настаивают на холоде в течение 1-2 ч. За это время из измельченного мяса экстрагируются водо- и солерастворимые белки. Перед окончанием настаивания в оттяжку вводят яичные белки и перемешивают её.

Кроме традиционного способа осветления бульонов, рекомендуется осветление их оттяжкой, приготовленной из смеси моркови с яичными белками. Для осветления 1000 г бульона делают смесь из очищенной натертой моркови (100 г нетто) и взбитых белков (1 ½ яйца), которую тщательно перемешивают.

Для придания мясному прозрачному бульону коричневого оттенка морковь, лук и белые коренья подпекают без жира до появления темно-коричневой окраски.

После варки бульон охлаждают до 50-60°С, затем в небольшом количестве его разводят оттяжку, вливают частями ее в котел с остальным бульоном и осторожно размешивают. Туда же вводят подпеченные овощи. Бульон с оттяжкой осторожно нагревают и проваривают при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. При этом бульон не только осветляется, но и обогащается перешедшими в него из оттяжки растворимыми веществами (экстрактивными, глютином). С готового мясного бульона снимают жир, досаливают его по вкусу и осторожно процеживают. Прозрачный мясной бульон должен иметь коричневый оттенок и приятный аромат.

На основе костного бульона можно приготовить 6орщок, добавляя в оттяжку нарубленные кости дичи или свинокопчености, а также нашинкованную свеклу с уксусом.

***Куриный прозрачный бульон.*** Его можно приготовить и без осветления. Для этого кур, предназначенных для закусок, вторых блюд, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 1,5 ... 2 ч в зависимости от возраста птицы. За 40 ... 60 мин до окончания варки в бульон кладут подпеченные лук и морковь. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите.

Мутный бульон осветляют оттяжкой из измельченных костей птицы. Их заливают холодной водой (1 ... 1,5 л на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают в холодильнике 1 ... 2 ч. Слегка взбитый белок соединяют с костями, вводят оттяжку в охлажденный до 50 ... 60 °С бульон, проваривают в течение часа при слабом кипении, затем бульон обезжиривают и процеживают. Так же готовят бульон из индейки.

***Рыбный прозрачный бульон.*** Рыбную мелочь потрошат, удаляют жабры, чешую оставляют, варят с рыбными пищевыми отходами. При варке добавляют петрушку, лук. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками. Их слегка взбивают, разводят пятикратным количеством холодного бульона, вливают в оставшийся бульон (температура бульона и оттяжки должна быть не выше 50 ... 60 °С), размешивают и проваривают при слабом кипении 20 ... 30 мин. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения. Отпускают с фрикадельками или расстегаями, лимоном, зеленью петрушки или с куском отварной рыбы (стерляди, судака, налима). Бульон из стерляди, судака, налима заправляют ароматизированным окрашенным сливочным маслом.

Для этого измельченную на терке морковь пассеруют на сливочном масле, которое затем процеживают и добавляют в уху.

**Уха рыбацкая.**

Лучше использовать мелкую рыбу (окуней, ершей). Рыбу промывают, хорошо потрошат, заливают водой и варят, затем оттягивают, как описано выше. В процеженный бульон кладут средний или мелкий картофель целыми клубнями, коренья петрушки, лук репчатый головками, куски подготовленной рыбы (судака или налима) и варят 25-30 минут, снимая появляющуюся на поверхности пену. За 10-15 минут до окончания варки добавляют перец горошком, лавровый лист и соль. После окончания варки в уху кладут кусочки сливочного масла. Отпускают уху с кусками рыбы, картофеля, луком и зеленью. Так же можно приготовить рыбацкую уху из сома и щуки.

**Технология приготовления** **консоме, супа-гуляша**.

**Особенности приготовления консоме**. Особенности приготовления консоме..Консоме́ (фр. Consommé) — осветлённый бульон. В классической кухне известны консоме из куриного и говяжьего бульона. Уже в современной кухне консоме преобразовался в крепкий и сильно посоленный бульон с пирожком. Классическим консоме считается бульон, приготовленный из куриного и говяжьего фарша, однако сейчас в меню ресторанов можно встретить консоме не только из мяса, но и из спаржи, свёклы, апельсинов и других овощей и фруктов. Консоме подают в горячем или в холодном виде (консоме охлаждают в течение трех часов), чаще до еды. Несколько ложек консоме возбуждают аппетит.

**Из истории блюда.** В своё время именно это свойство определило популярность консоме – первые консервы для наполеоновских войск готовились с заливкой из консоме. Таким способом консервировали густую овощную похлебку, густые мясные супы, отварную фасоль. До октябрьской революции консоме было достаточно популярно и в России (упоминания есть в произведениях классиков литературы). Интересно, что распространение в России началось значительно ранее Отечественной войны 1812 года. В период правления Екатерины II Великой в России трудилось множество французских поваров, которые готовили пищу по рецептам, бытующим в их национальных кулинарных традициях. Во многих русских ресторанах было весьма популярно готовить и подавать консоме с профитролями и ветчиной. Обычно суп консоме подавали горячим в бульонных (суповых чашках) с ломтиками ещё тёплого, слегка поджаренного хлеба. Если консоме подают в качестве первого блюда, к нему предлагают гарнир, который раскладывают на отдельной тарелке. Обычно это крутоны или выпечка, рубленная зелень, жареный лук, вареные овощи.

Готовится консоме невероятно интересно и просто. Главный секрет вкусного консоме заключается в правильно приготовленном бульоне. А что является залогом вкусного бульона? Правильно - мясо. Лучше всего готовить бульон для консоме из свежего или охлажденного мяса. Если получилось так, что вы купили замороженное мясо, то его необходимо правильно разморозить - в холодильнике или промыв в холодной воде, поместить его в закрытую посуду на 2-3 часа оставить при комнатной температуре. Нельзя размораживать мясо в воде или микроволновке. Самые лучшие куски для приготовления хорошего консоме - оковалок и кострец. Нарезать мясо перед тем, как отправить в кастрюлю вариться не следует, но его необходимо очистить от пленок и сухожилий. Отличный бульон получается из костей и сухожилий. Чтобы улучшить вкус бульона иногда повара готовят двойной консоме. Для этого берут в два раза больше мясных продуктов на такое же количество воды, что при обычном способе варки.

**Варка бульона.** Мясо, кости для правильного приготовления консоме укладывают в кастрюлю, заливают холодной водой и доводят содержимое до кипения на слабом огне. В процессе варки выделяется мясной сок в виде пены, который необходимо удалить с помощью ложки или шумовки. Если этого не сделать пена превратиться в хлопья, которые осядут на дне кастрюли. Ничего страшного в этом конечно же нет, но внешний вид блюда пострадает. Варить мясо до готовности около 2 часов. Запомните, чтобы сделать ваш бульон более ароматным и красивым можно воспользоваться двумя секретами. Во-первых, в конце варки в бульон можно добавить немного чистой луковой шелухи или разрезанную пополам морковь. От этого бульон станет ярким и приобретет красивый золотой оттенок. И еще один секрет. В бульон можно добавить 1 столовую ложку лимонного сока, что сделает мясо намного мягче и вкуснее.

На сегодняшний день помимо традиционных рецептов приготовления консоме, существуют его разновидности и экзотические вариации этого блюда.

**Беатриче —** консоме из цыпленка . Бульон заправить манной крупой. В качестве гарнира прибавить кнели из куриного мяса и руаяль из помидоров.

**Бренуаз —** консоме с овощами.. В качестве гарнира в бульон прибавить сваренные отдельно и нарезанные кубиками овощи (морковь, сельдерей, лук-порей и капусту).

**Консоме по-бретонски.** В качестве гарнира в бульон прибавить руаяль из фасоли и нарезанные соломкой лук-порей, сельдерей и грибы. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Кармен —** консоме со сладким стручковым перцем и помидорами . В готовое консоме прибавить помидорный сок, вареные помидоры (без семян), нарезанные кольцами, стручки печеного перца (очищенного от кожицы и семян), нарезанные соломкой, листья кельбера и отварной рис (варить отдельно в воде 15 минут).

**Консоме с каштанами.** В консоме, сваренное на бульоне из перепелов или куропаток, прибавить в качестве гарнира руаяль, приготовленный из каштанового пюре и пюре из перепелов или куропаток.

**Кольбер —** консоме с овощами и яйцом . В качестве гарнира в бульон положить нарезанные мелкими кубиками свежие овощи (морковь, сельдерей, зеленый горошек, зеленую фасоль). При подаче на стол прибавить яйца, сваренные в мешочек (без скорлупы).

**Лорет**— консоме с овощами . В консоме, сваренное со стручком печеного сладкого перца для аромата прибавить в качестве гарнира нарезанные соломкой грибы, головки спаржи и сваренные шарики из яблок, вынутые выемкой. Гарнир положить в бульон при подаче на стол.

**Наварин** — консоме с раками . В качестве гарнира в бульон положить руаяль из зеленого горошка, шейки сваренных раков и мелко нарезанную зелень петрушки, **предварительно ошпаренную кипятком.**

**Нинон** — консоме из цыпленка. В качестве гарнира в бульон положить вынутые выемкой шарики, величиной с гороховое зерно, из моркови, белой репы и сельдерея и нарезанные кубиками грибы. На отдельной тарелке подать небольшие корзиночки, наполненные куриным мясом, нарезанным мелкими кубиками и залитым белым мясным соусом. Сверху корзиночки посыпать протертым через сито желтком сваренного вкрутую яйца. Украсить по желанию.

**Консоме по-орлеански.** В консоме, заправленное сваренной тапиокой, прибавить в качестве гарнира мелкие кнели из куриного мяса — белые, из помидоров — красные, из шпината — зеленые.

**Консоме по-парижски.** В качестве гарнира в бульон положить лук-порей и картофель, нарезанные соломкой и сваренные отдельно.

Большой популярностью в ресторанах высокой кухни пользуется консоме с апельсином. При подаче в тарелки положить по 2-3 дольки апельсина вместе с кожурой.

**Рецептура говяжьего консоме:** говяжьи кости 1,5 кг, говядина 750 г, 3 л воды, соль 10 г.

Технология приготовления: Для начала кости необходимо помыть, обсушить, положить на противень и поставить его в разогретую до 180 градусов духовку на 20 минут. В большую кастрюлю положите кости, суповую говядину, залейте 3 л ледяной воды, доведите до кипения, снимите пену. Убавьте температуру и томите на слабом огне около 2 часов. После этого из бульона необходимо вытащить мясо, а бульон процедить через сито и охладить. Нагрейте бульон еще раз и приправьте солью и перцем.

**Рецептура Куриного консоме:**1 курица (400 г) на 3 л воды, соль 10 г

Технология приготовления: Для этого кур, предназначенных для закусок, вторых блюд, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве 1,5-2 ч в зависимости от возраста птицы. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения и хранят на мармите. Если бульон получился мутным, то его осветляют оттяжкой из измельченных костей птицы. Их заливают холодной водой (1-1,5 л на 1 кг костей), добавляют соль и выдерживают в холодильнике 1-2 ч. Слегка взбитый белок соединяют с костями, вводят оттяжку в охлажденный до 50-60°С бульон, проваривают в течение часа при слабом кипении, затем бульон обезжиривают и процеживают.

Так же готовят бульон из индейки.

**Рецептура Рыбного консоме:** 1кг рыбы или рыбных отходов (голов, хвостов, плавников, костей, кожи),3 л воды, 10 г соли, 1 яйцо.

Технология приготовления: Для приготовления прозрачного бульона варят рыбные пищевые отходы и рыбную мелочь, которую потрошат, удаляют жабры, чешую оставляют. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками. Их слегка взбивают, разводят пятикратным количеством холодного бульона, вливают в оставшийся бульон (температура бульона и оттяжки должна быть не выше 50-60°С), размешивают и проваривают при слабом кипении 20-30 мин. Готовый бульон процеживают, доводят до кипения

**Рецептура Грибного консоме:** Это грибной бульон (чистый прозрачный навар из грибов), приготовляется всегда с мясной оттяжкой. Для приготовления грибного консоме грибы очищают, нарезают тонкими ломтиками или шинкуют. После того из грибов варится желтый бульон и, когда он будет готов и процежен, к нему прибавляют мясную оттяжку, что надо делать не более как за один час до подачи на стол.

Мясная оттяжка приготовляется таким образом; берут совершенно нежирную мякоть говядины /в количестве 25-50 г на одну порцию/, пропускают ее два раза через мясорубку и после этого еще рубят на доске как можно мельче. Затем перекладывают ее в глубокую посуду, добавляют сырые яичные белки и холодную воду, хорошо все размешивают и оставляют на 0,5 ч, в течение которых вода извлечет из мяса экстрактивные вещества и белки. Затем добавляют соль по вкусу. За один час до подачи блюда на стол эту мясную оттяжку соединяют с горячим процеженным бульоном, ставят на плиту и варят, часто помешивая, чтобы оттяжка не осела на дно и не пригорела. Когда бульон закипит, следует снять с него жир и варить на слабом огне при медленном кипении, чтобы оттяжка свернулась в виде плотной массы и хорошо выварилась. Тогда бульон осторожно, не взбалтывая оттяжки, процеживают и употребляют по назначению.

**Далее необходимо приготовить концентрированный бульон (фюме),**который идет как основа для приготовления бульонов. Для приготовления сильно концентрированного бульона (фюме) свежеприготовленный консоме уваривают до 1/8 - 1/10 первоначального его объема. Из 1 л бульона получается 100 - 125 г сильно концентрированного бульона. В начале уваривания бульон процеживают через салфетку и обезжиривают. Уваривать бульон лучше всего в широком открытом котле или сотейнике; в такой посуде бульон быстрее выпаривается. Уваренный бульон при охлаждении застывает в крепкий студень, хорошо сохраняющийся при 4 - 6° в течение 5 - 6 суток. При разведении одной весовой части сильно концентрированного бульона 4 частями горячей кипяченой воды получается бульон консоме.

**СУП-ГУЛЯШ**

Суп-гуляш - общие принципы приготовления

Венгерский суп-гуляш обязательно понравится мужчинам – ведь в этом блюде очень много мяса! На самом деле, в названии этого первого блюда и кроется секрет его приготовления. Вначале нужно приготовить гуляш, а потом на основе этого гуляша сварить суп. В правильно сваренном супе должно быть до половины ингредиентов в виде мяса, а остальные компоненты – это овощи.

Отметьте, что это блюдо готовиться около 2-3 часов (в зависимости от используемого сорта и вида мяса).

Суп-гуляш - подготовка продуктов и посуды

Как выбрать говядину для супа? Вы можете приобрести абсолютно любые мясные части, даже те, что обычно не пользуются спросом. Смело покупайте огузок, подбедерок, грудинку или лопатку. Единственное условие – мясо должно быть совершенно свежим. Свежая говядина должно иметь нейтральный запах (практический неощутимый) и ровный цвет от светло-розового (если это мясо молодого теленка) до буро-красного (если это уже зрелое животное). Именно от качества мяса будет зависеть, насколько вкусным получится ваш суп-гуляш.

**Рецепты супа-гуляша:**

**Рецепт 1: Суп-гуляш**

Классический вариант рецепта данного супа порадует вас густым мясным ароматом и приятным для глаз золотистым цветом.

**Требуемые ингредиенты:**

* Вода чистая для супа 1 литр
* Картофелины среднего размера 2 штуки
* Говяжье мясо 800 грамм
* Луковица большая 1 штука
* Перец болгарский 1 штука
* Масло подсолнечное для гуляша
* Соль, перец молотый
* Зелень свежая на ваш вкус

**Способ приготовления:**

1. Приготовьте гуляш. Для этого очистите лук, мелко порежьте. Мясо помойте и порежьте кубиками. Разогрейте сковородку и на смазанную поверхность выложите вначале лук, а затем мясо. Когда жидкость, что выделится из говядины, закипит, посолите содержимое сковороды и перемешайте, закройте крышкой. Мясо приготовится через час-два в зависимости от того, какой сорт вы выбрали.
2. Когда говядина будет почти готова, заложите в кастрюлю другие продукты для супа.
3. Наберите один литр воды. Очистите и порежьте картофель, опустите его в кастрюлю. Когда вода закипит, переложите туда готовый гуляш из сковородки.
4. Помойте перец и порежьте тонкой соломкой. Добавьте его в суп-гуляш через 10 минут.
5. Помойте и порежьте зелень, добавьте к супу и выключайте через три минуты огонь под кастрюлей.

**Рецепт 2: Суп-гуляш с томатным соком**

Венгерский суп-гуляш, сваренный с добавлением сока, получится густым, наваристым и, конечно, очень вкусным

**Требуемые ингредиенты:**

* Вода чистая для супа 0.5 литра
* Сок томатный 0.5 литра
* Картофель среднего размера 2 штуки
* Говяжье мясо 1 кг
* Луковица большая 1 штука
* Томаты 2 штуки
* Масло подсолнечное для гуляша
* Соль, перец молотый
* Зелень свежая на ваш вкус

**Способ приготовления:**

1. Приготовьте гуляш. Очистите лук от шелухи и мелко порежьте. Говядину тщательно помойте и порежьте кубиками. Разогрейте сковороду и выложите на нее вначале лук на 3-4 минуты, а затем мясо. Посолите и поперчите содержимое сковороды, перемешайте, закройте крышкой сковороду и оставьте на час – два до тех пор, пока содержимое не станет мягким.
2. Когда мясо будет готово, наберите в кастрюлю воды и добавьте туда томатного сока.
3. Очистите картофель от кожуры, порежьте его и опустите в кастрюлю. Как только вода закипит, переложите туда мясо.
4. Помидоры нужно помыть и порезать кубиками. Добавьте его в суп-гуляш через 15 минут после того, как опустили туда мясо.
5. Помойте и измельчите зелень, добавьте в суп через три минуты после томатов и выключайте огонь под кастрюлей.

**Рецепт 3: Суп-гуляш с горошком**

Если вы используете в качестве одного из компонентов консервированный зеленый горошек, то готовый суп-гуляш получится с необыкновенным сладковатым вкусом.

**Требуемые ингредиенты:**

* Вода чистая для супа 1 литр
* Горошек консервированный 1 банка
* Картофелины среднего размера 2 штуки
* Говяжье мясо любых сортов 1 кг
* Луковица большая 1 штука
* Перец болгарский 1 штука
* Масло подсолнечное для обжаривания мяса
* Соль, перец молотый
* Зелень свежая на ваш вкус

**Способ приготовления:**

1. Подготовим гуляш. Снимите с лука шелуху и мелко его порежьте. Мясо помойте, удалите пленки и порежьте кубиками. На разогретую сковородку выложите пассироваться лук на 3-4 минуты, а затем говядину. Посолите и поперчите, перемешайте мясо с луком, закройте крышкой сковороду и оставьте на час – два до тех пор, пока содержимое не станет мягким.
2. Как только мясо станет мягким, наберите в кастрюлю воды, поставьте ее на огонь.
3. Картошку почистите и порежьте маленькими кубиками, опустите в кастрюлю. Едва вода в кастрюле закипит, добавьте туда мясо и консервированный горошек вместе с жидкостью из банки.
4. Перец помойте и порезать соломкой. Добавьте его в суп-гуляш через 10 минут.
5. Помытую и рубленую зелень добавьте в кастрюлю и через две минуты выключайте огонь под кастрюлей.

**Рецепт 4: Суп-гуляш со свининой**

Можно ли приготовить суп-гуляш из свинины? Конечно можно! Однако имейте в виду, что готовое блюдо получится очень жирным. Впрочем, если вы не сидите на диете или готовите для любимого мужчины, калорийность блюда вас не смутит.

**Требуемые ингредиенты:**

* Вода чистая для супа 1 литр
* Картофелины среднего размера 2 штуки
* Свинина 1 кг
* Луковица большая 1 штука
* Морковь 1 штука
* Масло подсолнечное для обжаривания мяса
* Соль, перец молотый
* Зелень свежая на ваш вкус

**Способ приготовления:**

1. Подготовим гуляш из свиного мяса для супа. Очищенный лук мелко порежьте. Свинину помойте и порежьте небольшими кубиками. На разогретую сковородку выложите вначале лук, а затем свинину. Посолите и поперчите, перемешайте мясо с луком, закройте крышкой сковороду. Свинина готовится гораздо быстрее говядины, через 25-30 минут мясо будет полностью готовым.
2. Наполните кастрюлю водой, поставьте ее на огонь.
3. Картошку и морковку почистите и порежьте маленькими кубиками, опустите в кастрюлю с не закипевшей водой, подсолите. Едва вода в кастрюле закипит, добавьте туда свинину. Оставьте на 15 минут вариться под закрытой крышкой.
4. Помытую и рубленую зелень добавьте к супу и через две минуты выключайте огонь под кастрюлей.

**Рецепт 5: Суп-гуляш с грибами**

Если вы добавите в сербский суп-гуляш толику лесных грибов, то ваши домашние будут просто в восторге от готового блюда!

**Требуемые ингредиенты:**

* Вода чистая для супа 1 литр
* Картофелины среднего размера 2 штуки
* Говяжье мясо любых сортов 800 грамм
* Луковица большая 1 штука
* Грибы лесные 300 грамм
* Морковь 1 штука
* Масло подсолнечное для обжаривания мяса
* Соль, перец молотый
* Зелень свежая на ваш вкус

**Способ приготовления:**

1. Приготовим гуляш для супа. Лук мелко порежьте и выложите пассироваться. Говядину помойте и порежьте кубиками. Добавьте к луку, посолите, перемешайте и тушите под закрытой крышкой до мягкости мяса.
2. Пока говядина тушиться, наполните кастрюлю водой и поставьте на огонь.
3. Морковку и картошку почистите и порежьте кубиками, грибы тщательно помойте и также порежьте, опустите в кастрюлю, подсолите. В кипящую воду добавьте готовое мясо, доведите еще раз до кипения и варите под закрытой крышкой 15 минут.
4. Помытую и рубленую зелень добавьте в кастрюлю, через две минуты выключайте огонь под кастрюлей и подавайте готовый суп.

**Технология приготовления** **супа горячего на кефире, окрошки на кефире.**

Название «окрошка» произошло от слова «крошить», что полностью раскрывает суть блюда. Достаточно все меленько нарезать и смешать в кастрюльке, и оно готово! При внешней простоте супчик получается вкусным и очень легким. Как раз таким, какой подходит для обеда в летний зной. Из-за этого, а также широкой распространенности его ингредиентов, блюдо всегда было популярным в кухнях России и Украины. И не оставляет своих позиций и сегодня!

В классическом варианте холодного супа используется квас. Однако и кефир не будет в нем лишним. Дело в том, что именно кисломолочные напитки делают блюдо не только сытным и полезным, но и поистине целебным.

**Судите сами: кефир ускоряет пищеварение, улучшает процессы очищения кишечника.** Даже если приготовить такой суп, не пожалев мяса, никакого вреда фигуре вы не причините. Ведь для окрошки на кефире калорийность не превышает 60-70 Ккал на 100 граммов веса. Большое количество овощей и зелени дополняют благотворное воздействие на организм, одаривают его бесчисленным множеством витаминов и минералов. В общем, сплошная польза для здоровья.

Окрошки. Для приготовления окрошки растирают готовую горчицу с желтками вареных яиц, солью, сахаром и разводят охлажденным квасом. В заправленный квас перед отпуском кладут подготовленные охлажденные продукты. Основные продукты для окрошки — зеленый лук и огурцы. Нашинкованный лук перетирают с солью. Подготовленные огурцы нарезают мелкими кубиками. Так же нарезают белки яиц. Кроме того, в окрошку можно положить мясные вареные продукты (нежирное мясо, ветчину, колбасу), вареный картофель, редис (в овощную окрошку), нарезанные кубиками. Отпускают окрошки со сметаной и зеленью укропа.

***Окрошка мясная.*** Готовят с картофелем и без него. Отпускают с говядиной, нежирной свининой, бараниной.

***Окрошка сборная мясная.*** Готовят, как описано выше, но отпускают с набором мясных продуктов, нарезанных кубиками: говядина, окорок копчено-вареный, язык отварной.

***Окрошка овощная.*** В ее рецептуру входят следующие овощи: картофель, огурцы, зеленый лук, морковь, репа, иногда редис. Морковь и репу предварительно припускают. Готовят и отпускают, как описано выше.

Перечисленные выше окрошки готовят не только на квасе, но и на кефире, простокваше, ацидофилине. Кисломолочные продукты смешивают с холодной кипяченой водой в соотношении 1:1, добавляют соль, сахар и хранят на холоде.

**Ингредиенты для "Окрошка на кефире":**

* [Лук зеленый](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F2267%2F)
* [Зелень](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F2213%2F)
* [Огурец](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F1259%2F)(свежий)
* [Картофель](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F763%2F)
* [Яйцо куриное](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F3562%2F)
* [Колбаса](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F2336%2F)(вареная)
* [Лимон](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F978%2F)(уксус)
* [Кефир](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F789%2F)
* [Вода](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F351%2F)
* [Соль](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.povarenok.ru%2Frecipes%2Fingredient%2F1681%2F)

Рецепт "Окрошка на кефире"**:**

**Технология приготовления** **супа лукового, минестроне зимнего.**

**Итальянский минестроне. Классический рецепт и алгоритм приготовления**

Разновидностей этого роскошного супа существует великое множество, а поскольку переходящий от одной провинции к другой рецепт видоизменяется не только в связи с местными предпочтениями, но и в зависимости от времени года, сегодня минестроне остался рецептом, где в точности передается технология приготовления, а ингредиенты могут быть абсолютно непредсказуемыми.

Секреты и особенности супа "минестроне" Классический рецепт этого супа был изобретен, как и все блюда, традиционно пользующиеся всеобщей любовью, в сельской местности. Он полюбился тем, что очень колоритен, и его ингредиенты сочетаются потрясающе гармонично и вкусно.

Особенности его приготовления заключаются в том, что его основа может быть любой: вода или овощной отвар подойдет для жаркого дня, когда минестроне будет подаваться холодным, мясной бульон - для прохладного времени года. Итальянцы готовят бульон на панчетте, это итальянская ветчина или окорок на кости, и даже на курином бульоне, иногда в суп добавляют виноградное вино

Разновидности минестроне касаются и его назначения: он бывает диетическим (только на овощах), а бывает очень калорийным (с добавлением бабочек «фарфалле», ракушек «конкилье», перьев «пенне» или спиралек «фузилли» или обычного белого риса). Разная рецептура приготовления подразумевает добавление бобовых или соуса песто, но минестроне, классический рецепт которого знает каждый итальянец, просто включает те продукты, которые легко достать на рынке в данный сезон.

Изобретенное в бедной семье, такое блюдо не может готовиться из продуктов, которые дороги или их трудно достать, и в этом есть особая прелесть.

Технология приготовления минестроне Еще одна особенность, которой суп «минестроне» (рецепт классический или уже поддавшийся изменениям, не имеет значения) отличается от других – процесс обжаривания овощей. Во-первых, для этого понадобится именно оливковое масло, оно передает супу необыкновенно интересный запах и вкус. Во-вторых, обжаривание напоминает больше тушение, потому что кубики лука, моркови, стеблей сельдерея, фенхеля, тыквы или цуккини обжаривают на слабом огне, и этот процесс длится несколько часов. Иногда часть овощей потом измельчается блендером до состояния пюре.

Кроме того, есть правило, что настоящий минестроне, классический рецепт которого подразумевает густоту, должен непременно включать не менее десяти видов овощей. Иначе рецепт, каким бы вкусным он ни был, не будет настоящим и полным. Иначе это будет не минестроне.

Как приготовить минестроне Рецепты национальной кухни имеют различия в зависимости от провинции, где их готовят. Тосканцы добавляют белую фасоль, ломбардийцы пармезан и тыкву, жители Милана добавляют свиную шкуру и зеленый горошек в свежем виде, в Сардинии используют нут, а лигурийцы заправляют соусом «песто».

Для супа минестроне (классический рецепт) используются следующие овощи: • картофель; • лук разного вида (репчатый, шалот, порей); • морковь; • кабачок; • цукини; • брокколи; • тыква; • цветная капуста; • болгарский перец; • горошек; • сельдерей; • шпинат; • спаржа; • мангольд; • фасоль; • чечевица.

Среди самых популярных рецептов итальянской кухни популярны такие виды минестроне:

с рисом и чипсами из пармезана (с рисом арборио и томатами черри на овощном бульоне);

с курицей (на мясном бульоне, с зеленым горошком, цветной капустой и мелкими макаронными изделиями);

со спаржей (на овощном бульоне, с добавлением спаржи и бекона);

с песто (с тыквой, белой фасолью и песто: базилик, пармезан, чеснок, кедровые орешки, оливковое масло, соль, перец);

с пастой и овощами (с копченой грудинкой и томатной пастой); с пряной зеленью (с лимоном, брокколи и кедровыми орехами);

по-генуэзски, с белой фасолью (с белой консервированной фасолью, песто и помидорами черри);

с сушеными томатами (с сушеными томатами, помидорами черри и тимьяном) и т. д.

Минестроне с перловкой и шалфеем в мультиварке Для минестроне рецепт классический в мультиварке выглядит очень просто. Все овощи, порезанные одинакового размера квадратиками, нужно пожарить на оливковом масле в режиме «Жарить» в течение 4-6 минут.

**Французский луковый суп**

Французский луковый суп хорош в холодное время года. Согревая, он дарит организму комфорт и расслабление. Настоящий французский луковый суп – это очень простое блюдо. В его состав входит совсем не много ингредиентов — любители сложносочиненных сытных супов будут разочарованы. Главный секрет вкусного лукового супа по-французски – это длительная обжарка лука. За время обжаривания сахар, содержащийся в головках лука, медленно карамелизируется, цвет становится румяным, а вкус непередаваемо «луковым», глубоким и нежным. Добавление сухого вина балансирует сладковатый вкус и делает блюдо завершенным. Гренки с сыром во время подачи становятся мягкими и нежными, превращая суп в некое подобие густого крема. Подготовьте вкусовые рецепторы для пира: луковый суп с сырным хлебом доставит исключительное удовольствие. Время приготовления: 60-70 минут.

Для приготовления 1,5 литра лукового супа по-французски вам понадобится: 700 мл мясного или овощного бульона 350 грамм лука (4 средние головки) 150 мл белого сухого вина 70 грамм сыра 50 грамм сливочного масла 2 зубчика чеснока 1 ч. ложка муки 1 небольшой багет (или похожего по вкусу и консистенции хлеба, например, чиабатты) соль, перец – по вкусу

Способ приготовления 1. Лук очистите от шелухи и нарежьте полукольцами. 2. На сковороде растопите сливочное масло и обжаривайте в нем лук на маленьком огне, постоянно

3. Когда лук начнет приобретать золотистый цвет, раздавите два зубчика чеснока и отправьте его на сковороду. 4. Пассеруйте вместе 4-5 минут, после чего добавьте к луку муку. Благодаря муке суп станет более однородным и слегка кремовым.

5.Влейте в лук бульон и хорошенько перемешайте, чтобы не осталось комочков муки. 6. Добавьте в суп вино.

7.Посолите и поперчите суп, накройте его крышкой и дайте ему повариться на маленьком огне в течение 30 минут. Тем временем нарежьте багет ломтиками толщиной 1,5-2 см и подсушите в духовке или тостере. 8.Натрите на крупной терке сыр.

9.Готовый луковый суп перелейте в жаропрочную посуду и уложите сверху подсушенный хлеб. Для лукового супа идеально подходит французский багет, так как он имеет плотный мякиш и крупные поры, благодаря чему он хорошо впитывает жидкость, но при этом не размокает и не превращается в «кашу». Похожей по консистенции является чиабатта. 10.Сверху на гренки уложите плотный слой сыра.

11.Поставьте луковый суп под гриль на 10 минут, чтобы сыр расплавился и стал румяным. Сразу же подавайте блюдо на стол, пока еще суп очень горячий. Разлейте суп по тарелкам, положив в каждую по гренке с сыром. Можно присыпать блюдо сверху рубленым зеленым луком. Количество гренок и зеленого лука — строго по вкусу.

**Технология приготовления шурпы, лагмана.**

**Шурпа́** (от [араб.](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B1%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D1%258F%25D0%25B7%25D1%258B%25D0%25BA) شوربة‎ — шорба, то есть суп) — заправочный [суп](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D1%2583%25D0%25BF) или мясной [бульон](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BE%25D0%25BD), получивший распространение на [мусульманском Востоке](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2598%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25BC%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%2580), прежде всего его [тюркоязычной](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D1%258E%25D1%2580%25D0%25BA%25D0%25B8) части, где он известен под различными наименованиями: **шурпа**, **чорпа**, **шорпо**, **сорпа**, а также в [Молдавии](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%258F) и на [Балканах](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25BA%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%258B), где она была заимствована, [**чорба**](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A7%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B1%25D0%25B0).

Отличительные черты шурпы довольно сложно выделить. Иногда выделяют такое отличие, как приготовление шурпы из предварительно обжаренного [мяса](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D1%258F%25D1%2581%25D0%25BE) и [овощей](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D0%25B2%25D0%25BE%25D1%2589%25D0%25B8) (ковурма), однако существует и обычный способ приготовления (кайнатма). Следовательно, технология приготовления шурпы не имеет присущих исключительно этому супу отличий от технологии приготовления других заправочных супов.

Можно выделить некоторые признаки шурпы. Во-первых, она характеризуется повышенной [жирностью](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2596%25D0%25B8%25D1%2580), что, в частности, особенно заметно при приготовлении шурпы из предварительно обжаренного мяса и овощей. Во-вторых, для шурпы характерно использование большого количества зелени и [пряностей](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D1%2580%25D1%258F%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B8). В третьих, при сравнительно постоянном наборе крупно нарезанных овощей, а именно: [морковь](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258C), [картофель](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25BE%25D1%2584%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C) и [лук](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25B5%25D0%25BF%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BB%25D1%2583%25D0%25BA) (последний в шурпу кладется в большем, в сравнении с другими супами количестве), в шурпе могут использоваться (и даже приветствуются) в немалом количестве, разнообразные [фрукты](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A4%25D1%2580%25D1%2583%25D0%25BA%25D1%2582%25D1%258B) — [яблоки](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25AF%25D0%25B1%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25BA%25D0%25B8), [абрикосы](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2581) ([курага](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B3%25D0%25B0)), [айва](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2590%25D0%25B9%25D0%25B2%25D0%25B0), [сливы](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A1%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25B2%25D0%25B0).

Как правило, шурпа готовится из [баранины](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0), однако может готовиться из птицы, в том числе мелкой и дикой. Более того, шурпа может быть приготовлена из [рыбы](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D1%258B%25D0%25B1%25D0%25B0), так называемая «асы-сорпа», характерная для прибрежных районов [Туркмении](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25BA%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F).

Зелень и пряности варьируют от региона, однако практически везде в состав входят [петрушка](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25B5%25D1%2582%25D1%2580%25D1%2583%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25B0_%28%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5%29), [укроп](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A3%25D0%25BA%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BF), [кинза](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B7%25D0%25B0), [красный перец](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2586). В [Узбекистане](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A3%25D0%25B7%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25BA%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD) добавляют [зиру](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2597%25D0%25B8%25D1%2580%25D0%25B0_%28%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5%29) в больших количествах и [базилик](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BA), в [Молдавии](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25B4%25D0%25B0%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%258F) шурпа (чорба) существенно отличается, так как готовится на [квасе](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B2%25D0%25B0%25D1%2581).

Необходимо отметить, что под шурпой в [Башкортостане](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D1%2588%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD), [Татарстане](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A2%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD) и [Кыргызстане](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B8%25D1%2580%25D0%25B3%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%258F) понимают крепкий прозрачный бульон, с мелко нашинкованным [луком](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A0%25D0%25B5%25D0%25BF%25D1%2587%25D0%25B0%25D1%2582%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BB%25D1%2583%25D0%25BA), иногда с [картофелем](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D0%25B0%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25BE%25D1%2584%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C) и тонко нарезанной [лапшой](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25B0%25D0%25BF%25D1%2588%25D0%25B0), приправленный небольшим количеством зелени и [чёрным перцем](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%25A7%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D1%2586). Кроме того, такая шурпа является не самостоятельным блюдом, а сопутствующим основному блюду — отварному мясу ([баранина](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0), [говядина](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2593%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258F%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0), [бешбармак](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B5%25D1%2588%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25BA), [кульчетай](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259A%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25B9) и т. п.)

Она рекомендована людям, страдающим анемией, так как содержание в ней железа превышает показатели этого элемента в других видах мяса. И сравнима, разве что, с олениной. Кроме того баранина стимулирует работу поджелудочной железы и является хорошей профилактикой диабета. Тем не менее, ею не стоит злоупотреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Пошаговый рецепт приготовления**

 Ингредиенты:

 Баранина – 500 грамм;

* Картофель – 500 грамм;
* Морковь – 1 штука;
* Репчатый лук – 4 головки;
* Красный жгучий перец – 1 стручок;
* Томатная паста – 3 столовых ложки;
* Курдючие сало – 1 столовая ложка;
* Зелень укропа и кинзы – пучок;
* Лавровый лист – 2-3 штучки;
* Соль – по вкусу;
* Питьевая вода – 3 литра.

Традиционная посуда для приготовления шурпы – казан. Но можно использовать и толстостенную чугунную кастрюлю с антипригарным покрытием.

 Казан поставить на сильный огонь и выложить мелко нарезанное курдючье сало.

1. Пожарить его до шкварок, извлечь шумовкой и в растопленный горячий жир опустить баранину, предварительно вымытую и нарезанную небольшими кусочками.
2. Довести мясо до образования аппетитной коричневой корочки.
3. Обратите внимание на фото шурпы из баранины. Все овощи надо крупно нашинковать: репчатый лук – кольцами, морковь – кружочками, картофель – кубиком.
4. Вместе с томатной пастой добавить в казан, все тщательно перемешать и тушить 15-20 минут.
5. Затем влить воду, бросить стручок жгучего перца, посолить и довести до кипения.
6. Убавить газ и варить на медленном огне 1 час.
7. В самом конце положить лавровый лист и мелко порубленную зелень кинзы и укропа.
8. Разлить горячий суп в глубокие тарелки, заправив густой сметаной, как на фото рецепта шурпа с бараниной.

 **Баранину можно заменить на менее калорийную говядину или мясо птицы**

 В нашей стране многие потребители не привыкли к вкусу баранины, да и мясо это дефицитное, не везде имеется в продаже. Поэтому на территории средней полосы России суп шурпа чаще готовится из говядины, благодаря чему он становится менее жирным и менее калорийным, более адаптированным под вкусовые пристрастия россиян.

**Технология приготовления Лагмана**

Значение в питании Овощи незаменимый продукт питания. Они улучшают процесс пищеварения. Важнейшая составная часть овощей — углеводы, которые содержатся в виде сахаров, крахмала. Мясо является важным источником полноценных белков, жиров, минеральных и экстрактивных веществ, витаминов А и группы В.

**Набор сырья** Говядина(лопаточная часть) Тесто (мука, вода) Картофель Лук репчатый Чеснок Перец сладкий,Морковь Помидор Вода Зелень Соль, перец.

**Вид тепловой обработки** Варка Пассерования

**Технология приготовления**

Замешивают крутое пресное тесто и оставляют на 1,5 – 2 ч. Подготовленное тесто нарезают небольшими кусочками и пропускают через лагманную машину. Лапшу отваривают в кипящей подсоленной воде, откидывают, промывают и смазывают растительным маслом. Затем готовят мясо с овощами.

Репчатый лук и перец сладкий нарезают полукольцами Свежие помидоры нарезают дольками Морковь, картофель нарезают мелким кубиками. Мясо нарезают мелкими кусочками, обжаривают на жире с репчатым луком добавляют свежие помидоры.

Через 5 -10 мин. Кладут морковь, перец сладкий, измельчённый чеснок и продолжают отваривать еще 8 – 10 мин. Затем добавляют воду и кладут картофель, специи и тушат до готовности.

**Правила и отпуск** Перед отпуском готовую лапшу разогревают в кипящей воде, выкладывают в глубокую тарелку, сверху мясо с овощами и посыпают зеленью.

**Требования к качеству** Внешний вид – лапша выложена в глубокую тарелку, сверху мясо с овощами, оформлены зеленью. Вкус и запах – лагман в меру соленый, аромат тушёного мяса, лука, овощей, чеснока. Цвет – мясо с овощами от красного до светлого – красного, лапша от светло – кремового до кремового. Консистенция – мясо и овощи мягкие, сочные, лапша мягкая но не разваренная.

Вывод и предложения Лагман – это узбекское национальное заправочное блюдо. Температура подачи не ниже 75 Это блюдо с ароматом специй и пряных овощей.

**Приготовление гарниров для сложных супов.**

Гарниры к прозрачным бульонам подают отдельно на пирожковой тарелке или соединяют с бульоном в порционной посуде непосредственно перед отпуском.

К первой группе гарниров относятся тосты, гренки, профи- троли, пирожки, кулебяки, расстегаи, ко второй группе — гарниры из мучных изделий, крупы, мясных и рыбных продуктов, яиц, овощей и др. Готовят эти гарниры отдельно. Варить их в бульоне нельзя, так как супы могут помутнеть.

***Профитроли.*** Заварное тесто выпускают из кондитерского мешка в виде шариков диаметром 1 см и выпекают при температуре 180 ... 200 °С в течение 30 ... 35 мин.

***Вермишель, лапша (домашняя и промышленного изготовления).***Отваривают и откидывают на дуршлаг, кладут в тарелку при отпуске.

***Клецки мучные и манные.*** Для приготовления мучных клецек в кастрюлю с молоком или бульоном кладут соль, масло и, когда жидкость закипит, всыпают просеянную муку, хорошо вымешивают тесто лопаткой, прогревая несколько минут. После этого его слегка (до 70 °С) охлаждают, вводят сырые яйца и тщательно вымешивают. Тесто закатывают в жгут, нарезают на кусочки массой 10 ... 15 г. Клецки опускают в кипящую подсоленную воду (в соотношении 1 : 5) и варят 5 ... 7 мин. До отпуска их хранят на мармите.

Так же готовят клецки манные. В вязкую манную кашу, охлажденную до 70 "С, вводят яйца. Массу разделывают с помощью двух ложек или кондитерского мешка и отваривают.

***Пельмени.*** Перед отпуском пельмени варят 5 ... 7 мин в подсоленной воде (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли). Так же варят равиоли (мелкие пельмени).

***Тосты.*** Пшеничный хлеб без корок нарезают ломтиками и обжаривают без жира в тостерах.

***Гренки с сыром.*** Батоны пшеничного хлеба без корок нарезают тонкими ломтиками, кладут на противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

***Гренки острые (дьябли).*** Для их приготовления ломтики пшеничного хлеба прямоугольной формы (4 х 6 см) толщиной 0,5 см слегка обжаривают на масле с обеих сторон. Тертый сыр смешивают с томатной пастой, яичным желтком, сливочным маслом и молотым красным перцем. Полученной массой густо намазывают ломтики хлеба и запекают в жарочном шкафу. Подают острые гренки к борщу.

***Рис отварной.*** Рис припускают или отваривают в большом количестве воды (на 1 кг риса 6 л воды и 60 г соли), откидывают, промывают горячей кипяченой водой и хранят до отпуска без бульона на водяной бане.

***Рис запеченный (ризотто).*** Рисовую крупу промывают, припускают (соотношение крупы и воды 1 : 2) с маслом и томатным пюре, охлаждают (до 70 °С), добавляют сырые яйца, половину нормы тертого сыра, перемешивают, выкладывают в порционные формы, смазанные маслом, или на противень, посыпают оставшимся сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

***Рис, запеченный с овощами (гарбюр).*** Готовят так же, как рис запеченный, но с прослойкой из пассерованных овощей. Морковь, корень петрушки или сельдерея, лук-порей нарезают соломкой, пассеруют и смешивают с зеленым горошком. Половину подготовленного риса выкладывают на смазанный противень (порционную форму), на него рис — слой овощей, разравнивают и сверху кладут слой риса, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

**Гарниры из мяса, птицы, дичи, рыбы.** В прозрачный бульон при отпуске кладут кусочки мякоти вареной курицы, индейки, говядины, клецки из кнельной куриной или рыбной массы, фрикадельки мясные или рыбные. Перед подачей все эти гарниры предварительно прогревают в бульоне.

***Яйца, сваренные «в мешочек».*** Яйцо варят 4 ... 4,5 мин, затем быстро охлаждают в воде, очищают от скорлупы и хранят до отпуска в теплом бульоне (50 ... 60 °С).

***Яйца, сваренные без скорлупы (пашот).*** В воду добавляют соль, уксус, доводят до кипения, выпускают яйца и варят 4 мин (более подробное описание технологии дано в разд. III, гл. 8).

***Омлет натуральный.*** Яйца взбивают с молоком (на 5 яиц 250 г молока), добавляют соль, процеживают, разливают в формы или противни, смазанные маслом, и варят на водяной бане или в пароварочном шкафу. Можно добавлять в омлетную массу пюре моркови, томата, шпината, зеленого горошка.

***Блинчики (селестин).*** Выпекают блинчики, смазывают их кнельной куриной массой, сворачивают рулетом, припускают и нарезают поперек.

***Овощные гарниры.*** С бульонами подают отваренные в подсоленной воде кочешки брюссельской, соцветия цветной капусты, головки спаржи, нарезанные кусочками, припущенные овощи (морковь, петрушку, сельдерей, капусту белокочанную) в различных сочетаниях. Овощи нарезают соломкой, брусочками, мелкими кубиками.

**Ассортимент сложных горячих соусов**.

Соусы улучшают вкус и аромат готовых блюд, придают и сочность, повышают пищевую ценность и дополняют химический состав.

Часто соусы улучшают внешний вид блюд. Кроме того, и используют с технологическими целями в процессе приготовления блюд: в соусах тушат продукты, под ними запекают рыбу мясо и овощи, применяют их при приготовлении фаршей.

В современной кулинарии ассортимент соусов очень разнообразен.

*По температуре* подачи они бывают горячие и холодные.

*По жидкой основе* различают соусы на бульонах (костном, мясо - костном, рыбном, грибном), на сметане, молоке и растопленном сливочном масле, растительном масле и уксусе (главным образом, холодные соусы). К соусам относятся также масляные смеси и сладкие соусы. Все соусы можно разделить на две группы: с загустителями и без загустителей. В качестве загустителей современной отечественной кухне используют в основном муку, крахмал, в том числе модифицированный.

*По консистенции* соусы подразделяют на жидкие (для подачи к блюдам и тушения), средней густоты (для запекания), густые (для фарширования).

*По цвету* соусы подразделяют на красные и белые, (мясные соусы).

*По технологии* приготовления различают соусы основные и производственные.

Для соусов используют разнообразное сырье: муку пшеничную высшего и 1-го сортов, кости, корнеплоды (морковь, петрушку, сельдерей), репчатый лук, томатное пюре или томатную пасту, соленые и маринованные огурцы, кулинарные жиры, сливочное масло и маргарин, растительное масло, уксус, лимонную кислоту, специи, пряности, вино и др.

Уксус лучше использовать винный или фруктовый можно заменить лимонной кислотой или соком лимона.

Вино пригодно только натуральное виноградное (красно и белое, сухое и полусухое). Прежде чем ввести в соус, вино необходимо подготовить. Для этого его наливают в хорошо разогретую сковороду (сотейник) и доводят до кипения, при этом винный спирт улетучивается, а остающиеся компоненты придают соусам специфические привкус и аромат. Большинство пряностей кладут в соус за 10-15 мин до готовности, лавровый лист - за 5 мин, а молотый перец - в готовый соус.

Готовые соусы хранят на мармите под крышкой при температуре 75-80·С. На поверхности соуса может образоваться пленка, которая снижает его качество. Для предотвращения этого нежелательного явления соусы "защипывают" сливочным маслом или маргарином, т. е. кладут на их поверхность небольшие кусочки жира. Полуфабрикатами для многих соусов служат бульоны, мучная пассеровка, пассерованные овощи и томатное пюре.

Для приготовления мясных соусов используют белый и коричневый бульоны.

*Белый бульон*

Готовят из мясных и куриных костей так же, как для супов, но более концентрированным (1,5 л воды на 1 кг костей).

*Коричневый бульон*

Измельченные кости кладут на противни и обжаривают до темно-золотистой окраски при температуре 160-170 С в жарочном шкафу в течение 1-1,5 ч, периодически переворачивая. За 20-30 мин до окончания обжаривания к костям добавляют морковь, петрушку, лук репчатый, нарезанные на куски произвольной формы.

Обжаренные кости с подпеченными кореньями и луком кладут в котел, заливают горячей водой (2,5-3 л на 1 кг костей) и варят 5-6 ч при слабом кипении, периодически удаляя жир и пену. За час до окончания варки в бульон добавляют стебли укропа, мелкие корешки петрушки и сельдерея. Для получения коричневого концентрированного бульона - фюме - сваренный бульон выпаривают (в посуде при открытой крышке) до 1/8-1/10 объема. В охлажденном виде – фюме - представляет собой студнеобразную массу коричневого цвета. Он хорошо сохраняется при 4-6 С в течение 5-6 сут. Если концентрат развести в 8-10-кратном количестве воды, то получится обычный коричневый бульон.

*Рыбный бульон.*

Варят концентрированным. Норма рыбных пищевых отходов для получения 1 л готового бульона колеблется от 0,5 до 1 кг. Кроме того, используют бульон от варки и припускания рыбы.

*Грибной отвар* - отвар из сухих белых грибов. Готовят его так же, как для супов.

*Пассерование муки.*

Муку добавляют к соусам для придания определенной консистенции. Мука в сыром виде придает соусам неприятные клейкость и вкус. Поэтому муку пассеруют, т. е. подсушивают без изменения цвета при. 120 ⁰С или с изменением цвета до светло-коричневого при 150 ⁰С. При пассеровании муки происходит частичная (при 120·⁰С) или практически полная (при 150·⁰С) денатурация белков. Они теряют способность к набуханию и при соединении с бульоном (водой) не образуют клейковину.

Появление окрашенных продуктов и специфического запаха объясняется реакцией меланоидинообразования.

Пассеровать муку можно с жиром и без него. Для получения *жировой пассеровки* просеянную муку всыпают в растопленный жир и нагревают, непрерывно помешивая. Жир обеспечивает равномерный прогрев муки и при последующем разведении бульоном препятствует образованию комков. Жировую пассеровку обычно разводят горячим бульоном.

*Сухую, или безжировую, пассеровку* готовят путем прогревания про сеянной муки слоем не более 5 см. Соль препятствует образованию комков при разведении пассеровки бульоном. Сухую пассеровку разводят небольшим количеством бульона, охлажденного до 50 ⁰С во избежание преждевременной клейстеризации крахмала и образования комков.

В зависимости от цвета различают красную и белую пассеровку.

*Красную пассеровку* применяют для приготовления красных соусов, иногда грибных. Чаще ее готовят без жира. Муку пассеруют при 130-150·⁰С до светло-коричневого цвета при периодическом помешивании.

*Белую пассеровку* используют для приготовления белых мясных соусов, соусов на рыбном, грибном бульонах, на молоке, сметане. Температура пассерования 120 ⁰С. В процессе пассерования цвет муки практически не изменяется или приобретает кремовый оттенок. Готовность пассеровки определяют по образованию орехового аромата.

**Мясные соусы**

Пассерование овощей и томата. В рецептуру мясных красных соусов входят морковь, сельдерей, петрушка, лук репчатый, а в рецептуру белых мясных и рыбных соусов - лук и белые коренья. Томатное пюре пассеруют в сотейниках с добавлением жира (5-10% массы томата).

Мучную красную пассеровку разводят коричневым бульоном. Как уже отмечалось, жировую пассеровку можно разводить горячим бульоном, сухую -бульоном, охлажденным до 50 ᴼС, ДЛЯ этого в котел всыпают пассерованную муку, вливают часть бульона, хорошо размешивают до однородной массы и процеживают. В разведенную мучную пассеровку вливают остальной бульон, добавляют пассерованные коренья с томатным пюре, соль и варят от 45 мин до часа.

Перед окончанием варки добавляют сахар, молотый перец, лавровый лист. Соус процеживают, протирая разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Основной красный соус используют для приготовления производных соусов или, заправив сливочным маслом либо маргарином, подают к блюдам из котлетной массы, ветчине, сосискам, сарделькам и т. д.

*Соус красный с вином (соус мадера)*

В готовый основной красный соус добавляют подготовленное вино (мадеру, мускат, портвейн), доводят до кипения и заправляют маргарином или маслом. Подают соус к блюдам из жареного мяса, птицы и дичи.

*Соус луковый (миронтон)*

Мелко нарезанный лук пассеруют на масле, добавляют перец горошком, лавровый лист, заливают уксусом. Затем выпаривают почти досуха. Жир экрагирует ароматические вещества лука, а уксус - перца и лаврового листа. Подготовленный лук кладут в основной красный соус, заправляют по вкусу солью и сахаром, доводят до кипения. Готовый соус заправляют маслом или маргарином. Подают к биточкам, котлетам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам. Кроме того, соус используют для запекания мясных блюд.

*Соус красный с луком и огурцами (пикантный)*

В соус луковый добавляют мелко нарубленные корнишоны, соус "Южный", доводят до кипения и заправляют маслом или маргарином. Корнишоны можно заменить солеными огурцами. Для этого их очищают от кожи и семян, мелко рубят, припускают с одой или бульоном и вводят в соус. Подают соус к филе, лангетам, биточкам, котлетам.

*Соус луковый с горчицей (бер)*

В соус луковый добавляют готовую горчицу. Соус не следует кипятить, так как при этом свертываются белки горчицы и улетучивается ее специфический запах. Соус подают к блюдам из свинины, жареной колбасе и сосискам.

*Соус красный с луком и грибами (охотничий)*

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют на масле или маргарине, добавляют нарезанные мелкой соломкой вареные грибы и пассеруют вместе еще 3-5 мин. Затем лук и грибы кладут в красный соус, добавляют перец горошком, лавровый лист и варят 10-15 мин. В конце варки в соус добавляют подготовленное белое сухое вино, нарезанную зелень эстрагона, петрушки. Можно готовить соус без вина. Подают соус к жареной дичи, натуральным жареным котлетам и другим блюдам из жареного мяса.

*Соус красный с кореньями (для тушеного мяса)*

Морковь, репу или брюкву, белые коренья и лук нарезают дольками или брусочками, пассеруют, соединяют с соусом красным, добавляют душистый перец горошком и варят 10-15 мин. В конце варки кладут зеленый горошек, нарезанные стручки фасоли. Соус доводят до кипения и добавляют подготовленное вино. Соус можно готовить и без вина.

*Соус красный с овощами для тефтелей (греческий)*

Морковь, лук, белые коренья, перец сладкий свежий нарезают тонкой соломкой, пассеруют, вводят в красный соус, добавляют душистый перец горошком и варят 10-15 мин. В конце варки вводят подготовленное вино (типа муската, портвейна, мадеры). Соус можно готовить и без вина.

*Соус красный с эстрагоном*

Стебли эстрагона нарезают на кусочки, кладут в основной красный соус, добавляют фюме и варят 25-30 мин. Процеживают. Листики эстрагона залива сухим белым вином, доводят до кипения и вводят в процеженный соус. Подают к жареному мясу, натуральным котлетам телятины, свинины, баранины, к жареным курам и цыплят к блюдам из яиц.

*Соус кисло-сладкий*

Изюм и чернослив перебирают чернослив отваривают в небольшом количестве воды и освобождают от косточек. Грецкие орехи очищают от скорлупы оболочки и нарезают на кусочки. Подготовленный чернослив, изюм, орехи кладут в отвар от чернослива, добавляют перец душистый горошком и тушат 7-10 мин, затем соединяют красным соусом, доводят до кипения, вводят подготовленное вино или уксус. Подают к блюдам из отварного, тушеного мяса и птицы.

Основное отличие белых соусов от красных в том, почти все они менее острые и более нежного вкуса. Для усиления выделения пищеварительных соков в этот соус добавляют лимонную кислоту. Для приготовления основного белого соуса белую живую пассеровку разводят белым бульоном, добавляют мелко нарезанные, слегка спассерованные петрушку, лук репчатый варят 25-30 мин. Затем соус процеживают, протирая овощи и снова доводят до кипения. Подают к блюдам из отваренного мяса и припущенной птицы или используют для приготовления производных соусов.

*Соус паровой*

Готовят этот соус так же, как основной белый, но перед окончанием варки вводят белое вино, соль, молотый перец и после прекращения кипения – лимонный сок. Для улучшения вкуса и повышения содержания экстрактивных веществ во время варки можно добавить отвар из шампиньонов или припущенные шампиньоны. Подают соус к вареным и припущенным курам, цыплята телятине, котлетам паровым из телятины, дичи.

*Соус белый с яйцом (сюпрем)*

Сырые яичные желтки соединяют с кусочками сливочного масла или маргарина, добавляют немного сливок или бульона и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане до загустения при температуре 60-70 ᴼС. Полученную смесь (яично-масляный льезон) соединяют с белым основным соусом при той же температуре, добавляют тертый мускатный орех, соль, лимонную кислоту. Подают к отварным и припущенным блюдам из телятины, птицы и дичи.

*Соус белый с овощами*

Корнеплоды (морковь, петрушку или сельдереи) и лук нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассеруют в течение 3-5 мин. Затем подливают немного бульона и, закрыв посуду крышкой, припускают до готовности. Отдельно варят зеленые лопатки фасоли, репу или брюкву. Репу и брюкву перед варкой следует обдать кипятком для удаления специфического запаха и горечи. Подготовленные овощи заливают соусом белым основным, дают прокипеть, добавляют лимонную кислоту, соль, заправляют сливочным маслом или маргарином. Подают к блюдам из отварной баранины, телятины, кролика, птицы, а также к паровым котлетам из мяса.

*Соус томатный*

Этот соус отличается от других белых более острым вкусом. Для его приготовления пассеруют измельченные морковь и лук, добавляют томатное пюре, белые коренья и продолжают нагрев еще 15-20 мин. Затем пассерованные овощи соединяют с белым соусом основным и проваривают 30 мин. Перед окончанием варки кладут соль, молотый перец и лимонную кислоту. Можно добавить также белое сухое вино (в этом случае количество лимонной кислоты уменьшают). Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, а затем снова доводят до кипения. Подают к блюдам из жареного мяса, субпродуктов (мозгов) и овощей.

Лекция 2. Молочные соусы. Соусы сметанные. Яично – масляные соусы. Соусы на растительном масле. Соусы на уксусе. Масляные смеси. Технология. Ассортимент. Требования к качеству.

Грибные соусы

Рыбные соусы и грибные соусы

На рыбном бульоне готовят белые соусы и их производные. Вкус их более нежный, чем мясных. Подают их к блюдам из отварной и припущенной рыбы.

Соусы *рыбный белый основной, паровой и томатный*. Готовят их так же, как одноименные мясные, но с использованием рыбного бульона.

Грибы содержат значительное количество экстрактивных, вкусовых и ароматических веществ. Эти соусы подают к крупяным, овощным, а также к некоторым блюдам из мяса и других продуктов. Более всего эти соусы подходят к картофельным биточкам, котлетам, рулетам, зразам, запеканкам и др.

*Соус грибной основной*

Белую жировую пассеровку разводят грибным отваром, варят 45-60 мин, солят, процеживают. Отварные грибы и репчатый лук нарезают соломкой или мелко рубят. Лук пассеруют, соединяют с грибами и обжаривают 5 мин, затем вводят в процеженный соус и варят 10-15 мин. Готовый соус заправляют маргарином или сливочным маслом.

*Соус грибной с томатом*

Томатное пюре пассеруют с жиром и соединяют с грибным соусом.

*Соус грибной кисло-сладкий*

В соус грибной с томатом добавляют перебранный и промытый изюм, чернослив (без косточек), перец черный горошком и варят 10-15 мин, в конце приготовления добавляют лавровый лист.

Готовят их на цельном молоке или молоке, разведенном бульоном, овощным отваром, водой. В зависимости от использования молочные соусы приготовляют различной густоты:

- *жидкие* - для подачи к блюдам (50 г муки на 1 л соуса);

- *средней густоты* - для запекания (в соус добавляют сырые яичные желтки) блюд из овощей, мяса и рыбы, а также заправки припущенных и отварных овощей (100-110 г муки на 1 кг соуса);

- *густые* - для фарширования котлет из птицы и дичи, изделий из мясной рубки, для добавления в качестве связующей основы в морковные котлеты, сырники и другие блюда (130 г муки на 1 л соуса);

*Соус молочный (бешамель)*

Белую жировую мучную пассеровку разводят горячим молоком, варят 7-10 мин, солят, процеживают, доводят до кипения. Подают к овощным (отварная капуста, фасоль, кукуруза, спаржа и др.) и крупяным (котлеты и биточки рисовые, пшенные и др.) блюдам.

*Соус молочный сладкий*

В жидкий молочный соус добавляют сахар и ванилин, растворенный в горячей воде. Подают к сырникам, пудингам, запеканкам из круп и творога.

*Соус молочный с луком (субиз)*

Репчатый лук мелко рубят, пассеруют на сливочном масле, помешивая, чтоб он не поджарился. Затем добавляют мясной бульон и припускают до мягкости. Подготовленный лук вводят в молочный соус, проваривают 7-10 мин, добавляют соль, красный молотый перец, процеживают, протирая при этом лук. Затем соус дoводят до кипения, заправляют маргарином или сливочным маслом.

**Соусы сметанные**

Пшеничную муку прогревают при температуре 110-120 ⁰С без жира, охлаждают до 50-60 ᴼС и перемешивают со сливочным маслом. Cметану доводят до кипения и постепенно вливают в мучную пассеровку, заправляют солью, перцем, кипятят 3-5 мин, процеживают и вновь доводят до кипения.

*Соус сметанный (на основе белого)*

Пшеничную муку подготавливают так же, как в предыдущем варианте, разводят бульоном и кипятят 10-15 мин. Затем соединяют с прокипяченной сметаной, солят и проваривают 3-5 мин. Процеживают и доводят до кипения. Количество сметаны колеблится от 250 до 750 г на 1 кг соуса. В зависимости от этого мясным количество муки и бульона. Подают сметанный соус к мясным и рыбным блюдам, используют для запекания и приготовления горячих закусок.

*Соус сметанный с томатом*

Томатное пюре протирают через сито, упаривают до половины первоначального объема, и кладут в заправленный сметанный соус. Подают к жареным и фаршированным кабачкам, тефтелям.

*Соус сметанный с луком*

Лук мелко шинкуют или рубят, пассеруют со сливочным маслом или маргарином до полной готовности, не допуская подрумянивания. Подготовленный лук кладут в заправленный сметанный соус, добавляют соус "Южный" и доводят до кипения. Подают к лангетам и блюдам из котлетной массы.

*Соус сметанный с томатом и луком*

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 5-7 мин, затем соединяют с соусом сметанным и дают прокипеть. Подают к жареному мясу, тефтелям, голубцам.

*Соус сметанный с хреном (лефор)*

Натертый хрен прогревают на масле для удаления резкого вкуса, добавляют уксус, перец черный горошком, лавровый лист и кипятят 3-5 мин. Затем удаляют перец и лавровый лист, смешивают с готовым сметанным соусом и дают прокипеть. Подают соус к отварному мясу, языку, ветчине, рулету, поросенку жареному.

Сливочное масло, являющееся основной составной частью этой группы соусов, не содержит органических кислот, экстрактивных и других веществ, возбуждающих аппетит. Поэтому для придания вкуса и возбуждения деятельности пищеварительных желез в яично-масляные соусы добавляют лимонную кислоту в количестве 1-2 г на 1 кг соуса или лимонный сок. Эти соусы хорошо обогащают состав блюд из нежирных продуктов: цветной и белокочанной капусты, тощих рыб (судака, трески и др.), нежирного мяса птицы (филе кур, цыплят и т. п.). Яично-масляные соусы бывают двух типов: *неэмульгированные* (польский, сухарный) и *эмульгированные* (соусы на основе голландского).

*Соус польский*

В растопленное сливочное масло добавляют нашинкованные сваренные вкрутую яйца, соль, нашинкованную зелень петрушки или укропа, лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Подают соус к отварной рыбе, капусте цветной, белокочанной.

*Соус сухарный*

Сухари белого хлеба размалывают, просеивают и поджаривают при помешивании до золотистого цвета. Сливочное масло растапливают и нагревают до тех пор, пока оно не станет прозрачным и не образуется светло-коричневый осадок. Масло сливают с осадка, добавляют поджаренные сухари, соль, лимонную кислоту. Подают к отварным овощам - капусте брюссельской, белокочанной, цветной, брокколи, спарже, артишокам.

*Соус голландский*

Желтки сырых яиц соединяют с холодной кипяченой водой, размешивают в посуде с толстым дном, вводят 1/3 положенного по рецептуре сливочного масла кусочками, проваривают на водяной бане (при температуре 75-80'С), помешивая и слегка взбивая до образования однородной слегка загустевшей массы. После этого нагрев прекращают и, продолжая размешивать, вливают тонкой струйкой оставшееся растопленное масло.

Готовый соус заправляют солью лимонной кислотой или лимонным соком и процеживают. Получается густая однородная эмульсия типа масло в воде, где эмульгатором являются желтки яиц. Поэтому, несмотря на высокое содержание масла, соус не дает ощущения жирного и обладает нежным вкусом. Для удешевления соуса, снижения его энергетической ценности, повышения устойчивости эмульсии иногда к нему добавляют белый соус. Подают голландский соус к блюдам из отварной спаржи, цветной капусты и рыб нежирных пород (сиг, стерлядь, судак и др.). Кроме основного голландского соуса, готовят ряд его разновидностей.

*Соус голландский с горчицей (мутар)*

В голландский соус добавляют готовую горчицу (примерно 50 г на 1 кг соуса). Подают к жареной рыбе осетровых пород.

**Соусы на растительном масле:**

*Соус майонез (провансаль)*

Майонезы готовят из рафинированного растительного масла, горчицы, сырых яичных желтков и уксуса. Яичные желтки растирают с солью и горчицей. Для эмульгирования масло вливают в растертые желтки постепенно, тонкой струйкой, при непрерывном размешивании. Уксус можно прибавлять во время эмульгирования, чередуя его с маслом, или в конце, когда все масло эмульгировано.

Натуральный майонез, который приготовляют на предприятиях общественного питания, содержит жира (с учетом жира желтков) 77%. Пищевая промышленность изготовляет майонезы с содержанием жира 25-67%. Для этого муку пассеруют без жира, не допуская изменения цвета, охлаждают, разводят смесью холодного бульона с уксусом, доводят до кипения, охлаждают, а затем соединяют с соусом майонез.

На расслаивание майонеза влияет температура растительного масла. Если масло теплое, то расслоение может наступить уже в процессе взбивания. Если масло очень холодное, то на эмульгирование затрачивается много энергии. Оптимальная температура масла для эмульгированния 16 ⁰С.

При хранении майонеза в открытой посуде поверхность его высыхает. Происходят дегидратация эмульгатора и разрушение эмульсии. Под действием яркого света жиры окисляются, что также приводит к расслоению эмульсии. Повышенная (20-30⁰С) и низкая (ниже -15⁰С) температура хранения вызывает расслоение эмульсии.

Соус майонез используют для заправки салатов, винегретов, его подают к холодным закускам из мяса, птицы и рыбы.

Из основного соуса майонез готовят ряд его разновидностей. Майонез со сметаной. В готовый соус майонез добавляют сметану (от 350 до 775 г на 1 кг соуса). Подают к холодным блюдам из мяса, рыбы, а также используют для заправки салатов.

*Майонез с корнишонами (тартар)*

Огурцы маринованные (корнишоны) мелко режут, соединяют с майонезом, добавляют соус "Южный" и перемешивают. Подают к холодным рыбным блюдам и рыбе, жаренной во фритюре.

*Майонез с зеленью (равигот)*

В майонез добавляют пюре шпината, мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, эстрагона и соус "Южный". Зелень эстрагона предварительно ошпаривают. Подают к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

*Майонез с хреном*

В майонез добавляют тертый хрен. Подают к блюдам из рыбы, студню, отварным мясным продуктам.

*Майонез с томатом (шарон)*

Лук мелко рубят, пассеруют с растительным маслом, добавляют томатное пюре, пассеруют все вместе, охлаждают и вводят в майонез. Отдельно рубят зелень петрушки и предварительно ошпаренного и охлажденного эстрагона, вводят в соус. Подают к блюдам из отварной холодной рыбы и рыбы жареной.

**Масляные смеси**

**Соусы на уксусе**

**Аправки на растительном масле.**

Заправки получают взбиванием растительного масла с уксусом. В них добавляют сахар, соль, перец, иногда горчицу.

Соусы на уксусе обладают острым вкусом. Используют их для приготовления холодных закусок Уксус лучше употреблять винный или плодово-ягодный. К этой группе относятся овощные маринады с томатом и без него и соус хрен.

*Маринад овощной с томатом*

Морковь, лук репчатый, белые коренья нарезают соломкой и пассеруют на растительном масле, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 7-10 мин. После этого вводят рыбный бульон или воду, уксус, душистый перец горошком, гвоздику, корицу и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар. Горячим маринадом заливают жареную рыбу.

*Соус хрен*

Натертый хрен заваривают кипятком, закрывают крышкой и дают остыть, затем заправляют солью, сахаром и уксусом. Соус выдерживают несколько часов на холоде. Для смягчения вкуса можно добавить натертую на терке вареную свеклу.

Для приготовления со сметаной хрен не заваривают кипятком, так как сметана маскирует его резкий вкус.

Масляные смеси используют для подачи горячих мясных и рыбных блюд, а также для приготовления бутербродов. Готовят их путем растирания сливочного масла с разными продуктами.

*Масло зеленое*

В размягченное сливочное масло добавляют рубленую зелень петрушки, сок лимонный или разведенную кислоту лимонную, тщательно перемешивают, придают форму батончика и охлаждают. Подают к бифштексам, антрекотам, рыбе жареной.

*Масло килечное*

Филе килек протирают, тщательно перемешивают со сливочным маслом, формуют и охлаждают. Подают к отварному картофелю, блинам, используют для приготовления бутербродов.

*Масло селедочное*

Филе сельди протирают и взбивают со сливочным маслом и горчицей. Подают так же, как килечное масло.

*Масло сырное*

Размягченное масло взбивают с тертым сыром рокфор. Используют для приготовления бутербродов.

*Масло с горчицей*

Сливочное масло взбивают с горчицей столовой. Используют для приготовления бутербродов

***Сроки хранения, требования к качеству***

Качество соуса определяют по консистенции, цвету, вкусу аромату. При оценке качества соусов с наполнителями (луковый, луковый с корнишонами и др.) учитывают форму нарезки и количество наполнителя.

Горячие соусы с мукой должны иметь консистенцию жидкой сметаны (жидкие соусы), быть эластичными, однородными без комков заварившейся муки и частиц не протертых овощей. Соусы средней густоты, используемые для запекания, имеют консистенцию густой сметаны. Густой молочный соус для фарширования должен быть похож на вязкую манную кашу.

Овощи, входящие в состав соуса в виде наполнителя, должны быть мелко и аккуратно нарезаны, равномерно распределены в соусе, мягкие. На поверхности соуса не должно быть пленки.

Голландский соус должен иметь однородную консистенцию, без крупинок или хлопьев свернувшегося белка. На поверхности соуса не должно быть блесток жира.

В польском и сухарном соусах масло должно быть прозрачным. Яйца для польского соуса крупно нашинкованы.

На поверхности майонезов не должно выступать масло, консистенция однородная.

Овощи в маринадах должны быть аккуратно нарезанными, мягкими; хрен для соуса - мелко натерт.

Цвет соуса должен быть характерным для каждой группы соусов: красного - от коричневого до коричневато-красного; белых - от белого до слегка сероватого; томатных - красного. Молочный и сметанный соусы - от белого до светло кремового цвета, сметанный с томатом - розового, грибной - коричневого, маринад с томатом - оранжево-красного, майонез \_ белого с желтым оттенком. Цвет зависит от используемых продуктов и соблюдения технологического процесса.

Вкус и запах соуса - основные показатели его качества.

Для соусов на бульонах характерным является ярко выраженный вкус мяса, рыбы, грибов с запахом пассерованных овощей и приправ.

Красный соус основной и его производные должны иметь мясной вкус с кисло-сладким привкусом и запах лука, моркови, петрушки, перца, лаврового листа.

Белые соусы на мясное бульоне должны иметь вкус бульонов с легким запахом белых кореньев и лука, с чуть кисловатым привкусом. Вкус томатного соуса - ярко выраженный кисло-сладкий.

Рыбные соусы должны иметь резкий специфический запах рыбы, белых кореньев и специй.

Грибные соусы - выраженный аромат грибов.

Молочные и сметанные соусы должны иметь вкус молока и сметаны. Нельзя использовать для их приготовления пригорелое молоко или очень кислую сметану.

Недопустимыми дефектами соусов с мукой являются: запах сырой муки и клейкость, вкус и запах подгорелой муки, присутствие большого количества соли, вкус и запах сырого томатного пюре.

Яично-масляные соусы и соус сухарный имеют слегка кисловатый вкус и аромат сливочного масла.

Маринады должны иметь кисловато-пряный вкус, аромат уксуса, овощей и пряностей. Недопустимы привкус сырого томатного пюре и слишком кислый вкус.

Соус майонез и его производные не должны иметь горький привкус и быть слишком острыми, а соус хрен с уксусом не должен быть горьким или недостаточно острым.

Хранят основные горячие соусы на водяной бане при температуре до 80 ⁰С от 3 до 4 ч. Основные соусы можно хранить до 3 сут. Для этого их охлаждают до комнатной температуры и помещают в холодильник при температуре 0-5 ⁰С.

Сметанные соусы хранят при температуре 75 ⁰С не более 2 ч с момента приготовления.

Молочный жидкий соус - горячим при температуре 65-70 ⁰С не более 1-1,5 ч, так как при длительном хранении он темнеет вследствие карамелизации молочного сахара.

Густой молочный соус следует хранить охлажденным при температуре 5 ⁰С не более суток.

Молочные соусы средней густоты хранению не подлежат, готовят их непосредственно перед использованием. Польский и сухарный соусы можно хранить до 2 ч.

Масляные смеси хранят в холодильнике несколько дней. Для увеличения сроков хранения их заворачивают в пергамент, целлофан или полиэтиленовую пленку.

Майонез промышленного изготовления хранят при температуре 5 ⁰С в течение 3 мес. Майонез собственного производства и салатные заправки хранят в холодильнике 1-2 сут, маринады и соус хрен - в охлажденное виде в течение 2-3 сут.

**Ассортимент вкусовых добавок к сложным горячим соусам и варианты их использования**

Для соусов, кетчупов, майонезов, горчиц и т.д. в современной пищевой промышленности используются:

1. **Антивспенивающие агенты** – на определённых стадиях ряда процессов производства пищевых продуктов предотвращают или снижают образование пены. Пеногасители разрушают уже образовавшуюся пену. Области применения: производство соусов и др.
2. **Антиокислители (антиоксиданты, ингибиторы окисления)** – вещества, замедляющие процессы окисления пищевых продуктов, защищая таким образом жиры и жиросодержащие продукты от прогоркания, предохраняя фрукты, овощи и продукты их переработки от потемнения, замедляя ферментативное окисление. Области применения: производство соусов, майонезов, кетчупов и др.
3. **Антислёживающие агенты, или вещества, препятствующие слёживанию и комкованию, присыпки, вещества, уменьшающие липкость, высушивающие добавки, добавки, препятствующие затвердению** – это вещества, добавляемые к порошкообразным и мелкокристаллическим пищевым продуктам для предотвращения слипания их частиц и сохранения сыпучести. Области применения: сухие супы и соусы и др.
4. **Гелеобразователи (желеобразователи, желирующие вещества)** – вещества, в определённых условиях способные образовывать гели. Области применения: производство соусов и др.
5. **Загустители** – это вещества, увеличивающие вязкость пищевых продуктов, загущающие их. Области применения: соусы быстрого приготовления, консервированные соусы, майонезы и другие эмульгированные соусы, кетчуп и др.
6. **Интенсивные подсластители** – вещества несахарной природы, применяемые для придания продукту сладкого вкуса, они в сотни (иногда в десятки) раз слаще сахара. Области применения: производство соусов и др.
7. **Катализаторы гидролиза и инверсии** – вещества, катализирующие расщепление белков, крахмалов и сахарозы. Они находят применение в производстве соусов быстрого приготовления.
8. **Красители** – вещества, восстанавливающие природную окраску, утраченную в процессе обработки и хранения, повышающие интенсивность природной окраски, окрашивающие бесцветные продукты. Области применения: производство соусов и др.
9. **Консерванты** – вещества, подавляющие развитие микроорганизмов. Области применения: производство соусов и др.
10. **Наполнители** – это инертные вещества, применяемые в производстве низкокалорийных продуктов. Области применения: производство соусов, майонезов, кетчупов и др.
11. **Носители, растворители или разбавители** – вещества, делающие более легким, безопасным и эффективным процесс внесения рецептурных компонентов в продукт, а также защищающие и стабилизирующие эти компоненты. Области применения: процессы внесения компонентов в производстве майонезов, кетчупов, соусов и др.
12. **Осушители** – вещества, удаляющие влагу из газов, жидкостей и твёрдых субстанций в закрытых ёмкостях. Области применения: сухие соусы и др.
13. **Регуляторы кислотности** – вещества, устанавливающие и поддерживающие в пищевом продукте определённое значение рН. Области применения: соусы, кетчупы и др.
14. **Усилители (модификаторы) вкуса и аромата** – усиливают (модифицируют) восприятие вкуса и аромата путём стимулирования окончаний вкусовых нервов, хотя сами усилители могут не иметь ни собственного запаха, ни вкуса. Области применения: соусы, кетчупы и др.
15. **Эмульгаторы** – это вещества, делающие возможным или облегчающие получение эмульсий и стабилизирующие последние. Области применения: майонезы и другие эмульгированные соусы и др.