

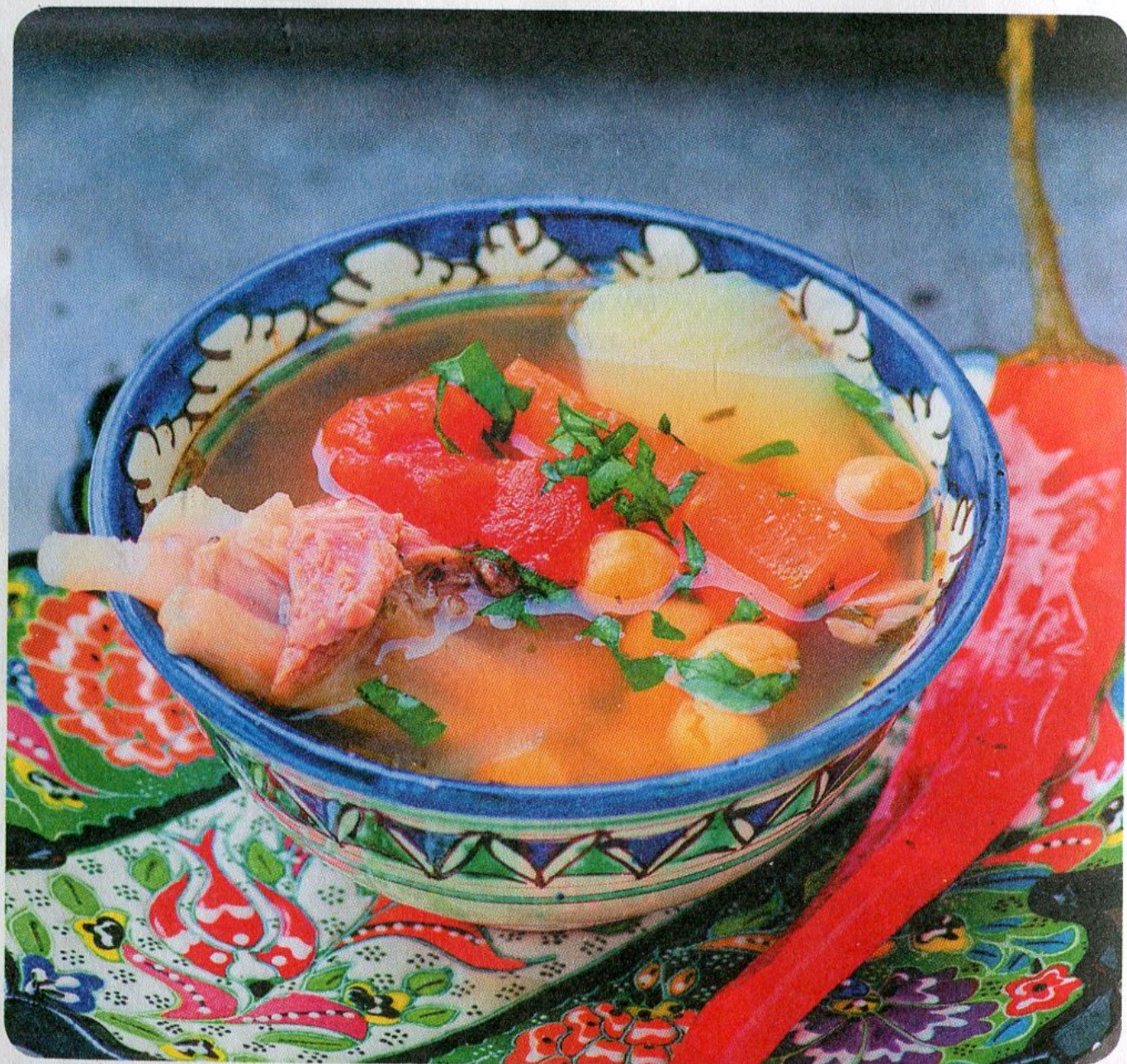
# ШУРПА

- Ребра телячьи — 800 г
- Нут — 200 г
- Морковь — 2 шт.
- Картофель — 4 шт.
- Помидор (можно консервированный) — 1 шт.
- Перец красный острый — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Специи для шурпы — 1 ст. л.
- Соль по вкусу

**1.** Нут промыть и замочить на ночь в холодной воде. Нут и промытые телячьи ребра положить в кастрюлю, залить 4 л холодной воды и довести до кипения. Снять пену, убавить огонь до минимума и варить 1,5 часа (до мягкости мяса и бобов).

**2.** Очистить лук и разрезать вдоль на 6 частей. Морковь очистить, нарезать крупными

продольными кусками. Положить в суп с целым стручком красного перца и варить 10 минут. Картофель очистить и нарезать длинными толстыми ломтиками. Добавить в суп вместе с пряностями и целым помидором и варить 10—15 минут до готовности картофеля. Посолить по вкусу и подавать.



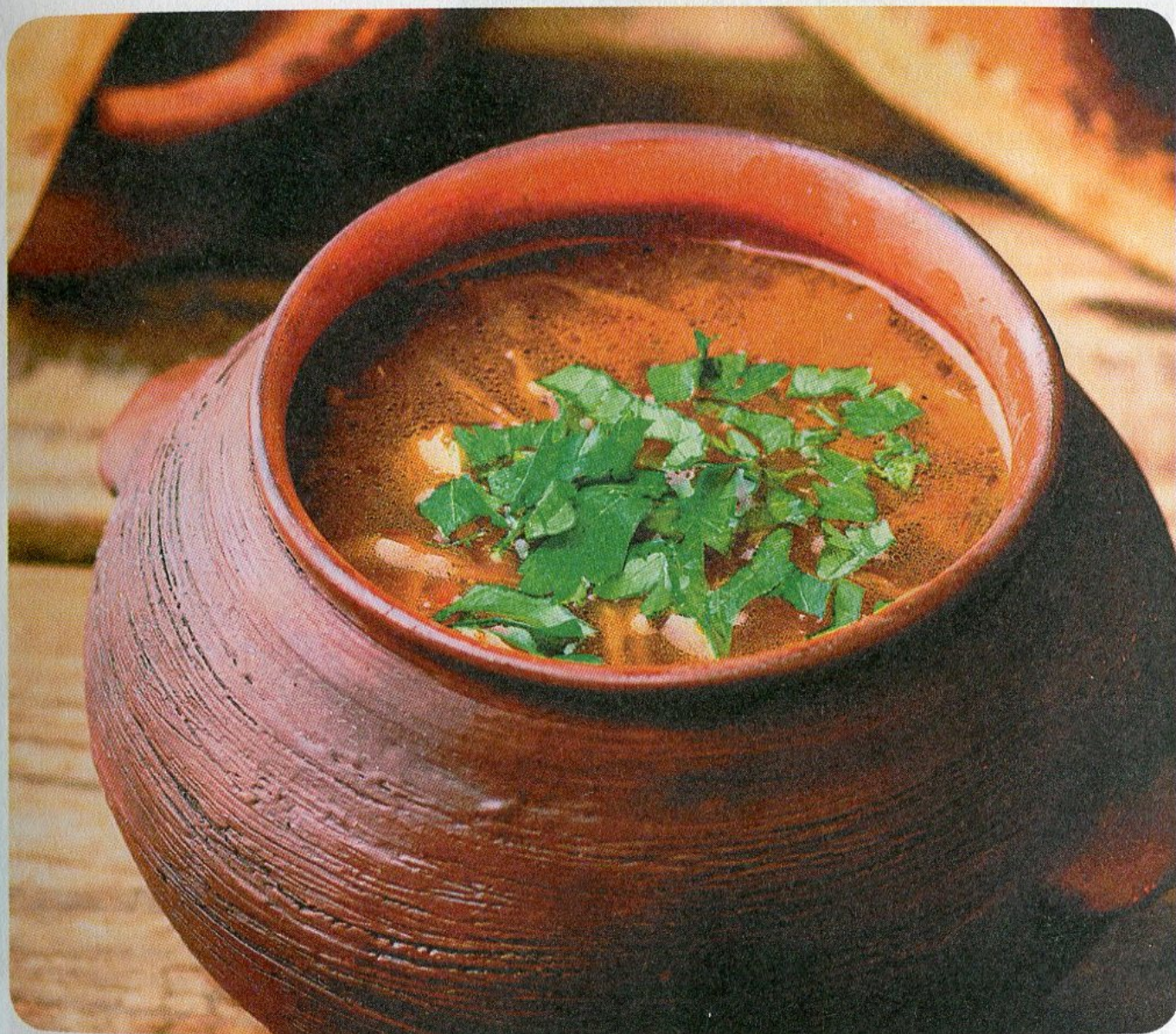


# ЩИ С ГРИБАМИ

- Капуста квашеная — 800 г
- Грибы сушеные — 50 г
- Петрушка (корень) — 150 г

- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Томатная паста — 2 ст. л.
- Лист лавровый — 1 шт.

- Масло растительное — 3 ст. л.
- Перец черный горошком — 5 шт.
- Соль по вкусу



1. Сушеные грибы залить небольшим количеством холодной воды на 10 минут. Тщательно промыть, положить в огнеупорный горшок, влить 3 л воды и оставить на 3 часа. Отваривать грибы в той же воде 30 минут.

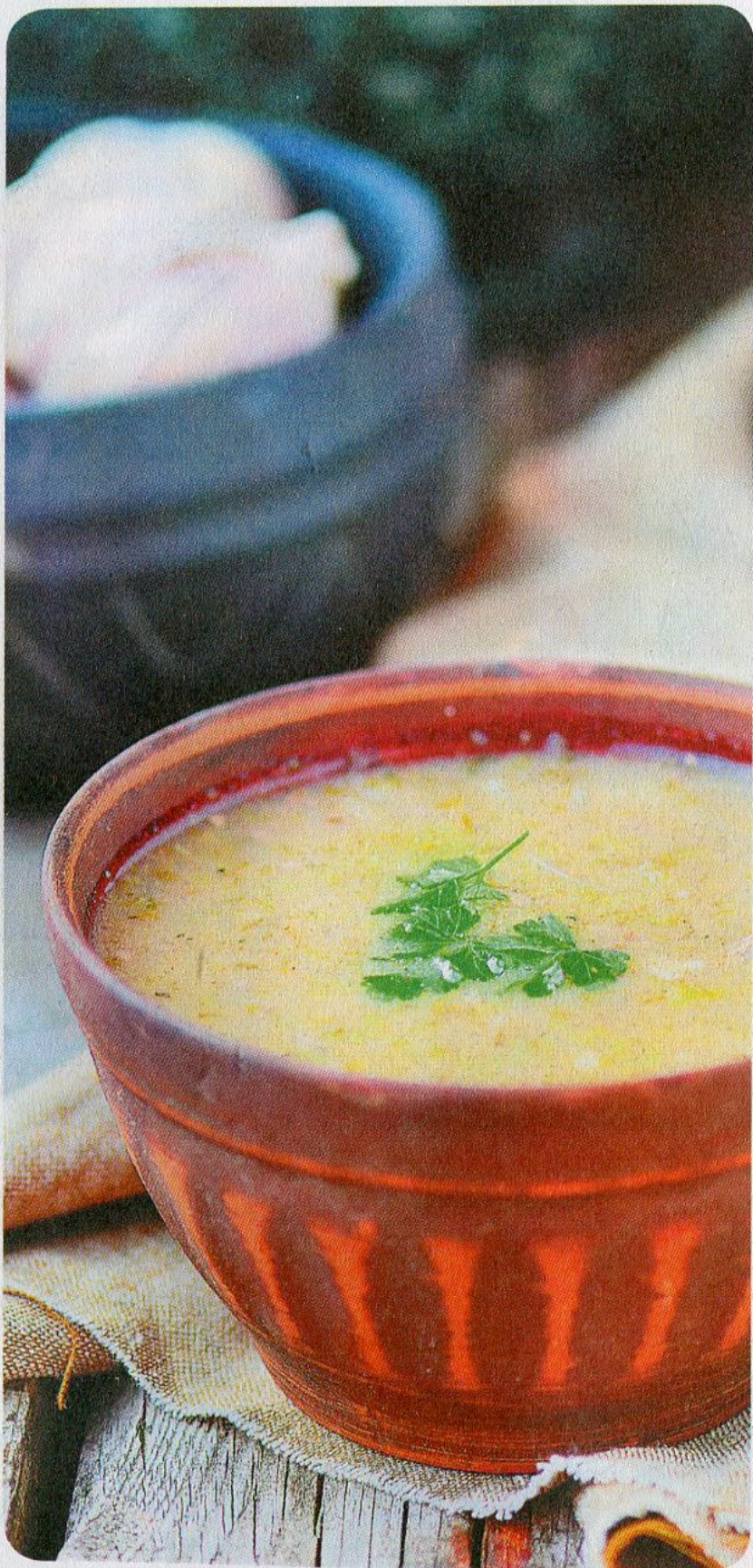
2. Квашеную капусту выложить в глубокий сотейник с 1 ст. л. растительного масла, тушить 10 минут, переложить в горшок к грибам. Морковь и корень петрушки натереть на крупной

терке, лук мелко нарезать. Нагреть в том же сотейнике, где тушилась капуста, еще 1 ст. л. масла и обжарить овощи до румяности. Добавить томатную пасту и еще слегка обжарить. Переложить овощи в горшок с грибами и капустой, добавить лавровый лист и перец горошком, довести до кипения и готовить 15—20 минут на слабом огне. Дать настояться пару часов и подавать со свежей зеленью.



# ХАРЧО

- Говядина — 800 г
- Орехи грецкие — 150 г
- Соус ткемали — 200 г
- Хмели-сунели — 15 г
- Рис — 150 г
- Лук репчатый — 400 г
- Чеснок — 20 г
- Мука — 20 г
- Масло растительное — 30 мл
- Соль по вкусу
- Зелень по вкусу



**1.** Мясо вымыть, залить 3 л холодной воды и довести до кипения. Снять с бульона пену, уменьшить огонь и варить 1,5 часа. Вынуть мясо и отложить. Репчатый лук очистить и нарезать перьями. В ступке растолочь чеснок и грецкие орехи. Чтобы чеснок пустил больше сока, следует добавить немного соли; а чтобы суп стал острее, можно растолочь также кусочек перца чили.

**2.** В большой сковороде разогреть растительное масло и обжарить лук на среднем огне до мягкости и золотистого цвета. Присыпать лук мукой и еще немного обжарить. В кастрюлю с кипящим бульоном всыпать промытый рис и жареный лук. Довести до кипения, уменьшить огонь до минимального и варить 15 минут. В ступку к толченым орехам всыпать хмели-сунели и перемешать. Добавить в суп соус ткемали, смесь из толченых орехов и чеснока и посолить по вкусу. Проварить 5 минут на слабом огне.

**3.** Вареное мясо нарезать небольшими кусками и положить в суп. В готовый суп добавить по вкусу свежую, свежемороженную или сушеную зелень (например, засоленную кинзу и немного сушеного сельдерея). Украсить при подаче свежей зеленью петрушки.

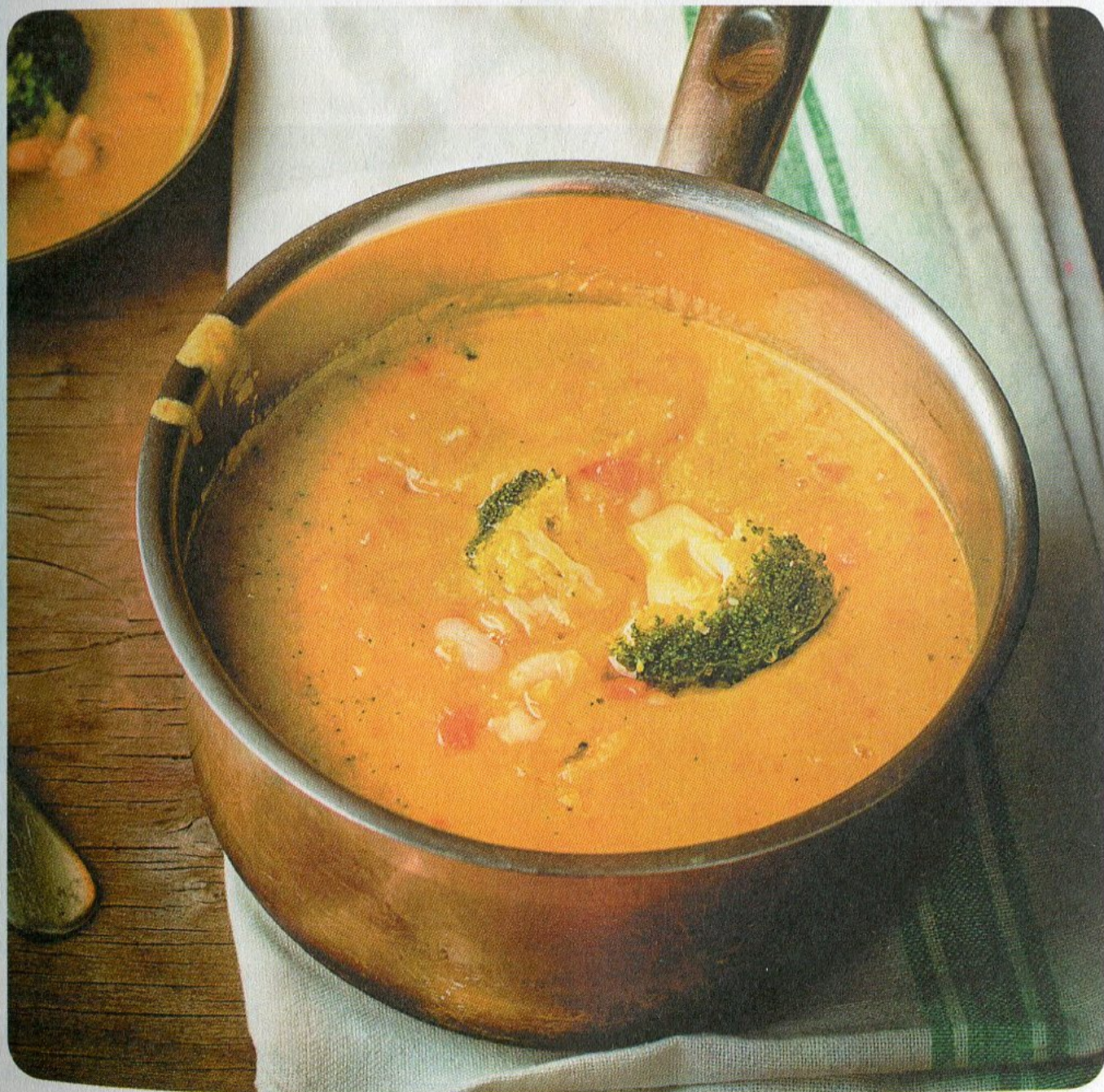


# ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП

- Брокколи — 400 г
- Фасоль белая (консервированная или отварная) — 400 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 200 г
- Сельдерей (стебель) — 100 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Розмарин — 2 ч. л.
- Бульон овощной — 1,5 л
- Масло оливковое — 2 ст. л.
- Соль и молотый черный перец по вкусу

В сотейнике нагреть оливковое масло. Поджарить мелко нарубленные лук и чеснок. Добавить листики розмарина, нарезанные морковь и стебли сельдерея и готовить на слабом огне до мягкости овощей. Влить бульон, добавить консервированную или отваренную до готовности

белую фасоль и варить под крышкой 10 минут после закипания. Брокколи нарезать некрупно и добавить в суп. Варить 5 минут, пюрировать суп блендером, оставив немного целых кусочков овощей и фасоли, посолить и поперчить по вкусу. Подавать со сметаной (по желанию).





# ФАСОЛЕВЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

- Фасоль белая консервированная — 200 г
- Грудинка копченая — 150 г
- Фасоль красная консервированная — 100 г
- Сметана — 150 г
- Чернослив — 150 г
- Шалфей — 30 г
- Картофель — 300 г
- Лук репчатый — 150 г
- Соль и молотый черный перец по вкусу

1. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить грудинку с луком до мягкости и румяности. Картофель нарезать кубиками. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды и положить картофель и белую фасоль. Варить 15 минут. Пюрировать суп блендером, оставив немного целых кусочков картофеля и фасоли.

2. Добавить в кастрюлю поджаренные лук и грудинку, красную фасоль, сметану и чернослив. Прогреть до кипения, посолить и поперчить по вкусу и снять с огня. Подавать суп со свежими листиками шалфея.





# ТЕЛЯЧЬЕ РАГУ, ЗАПЕЧЕННОЕ В ТЕСТЕ

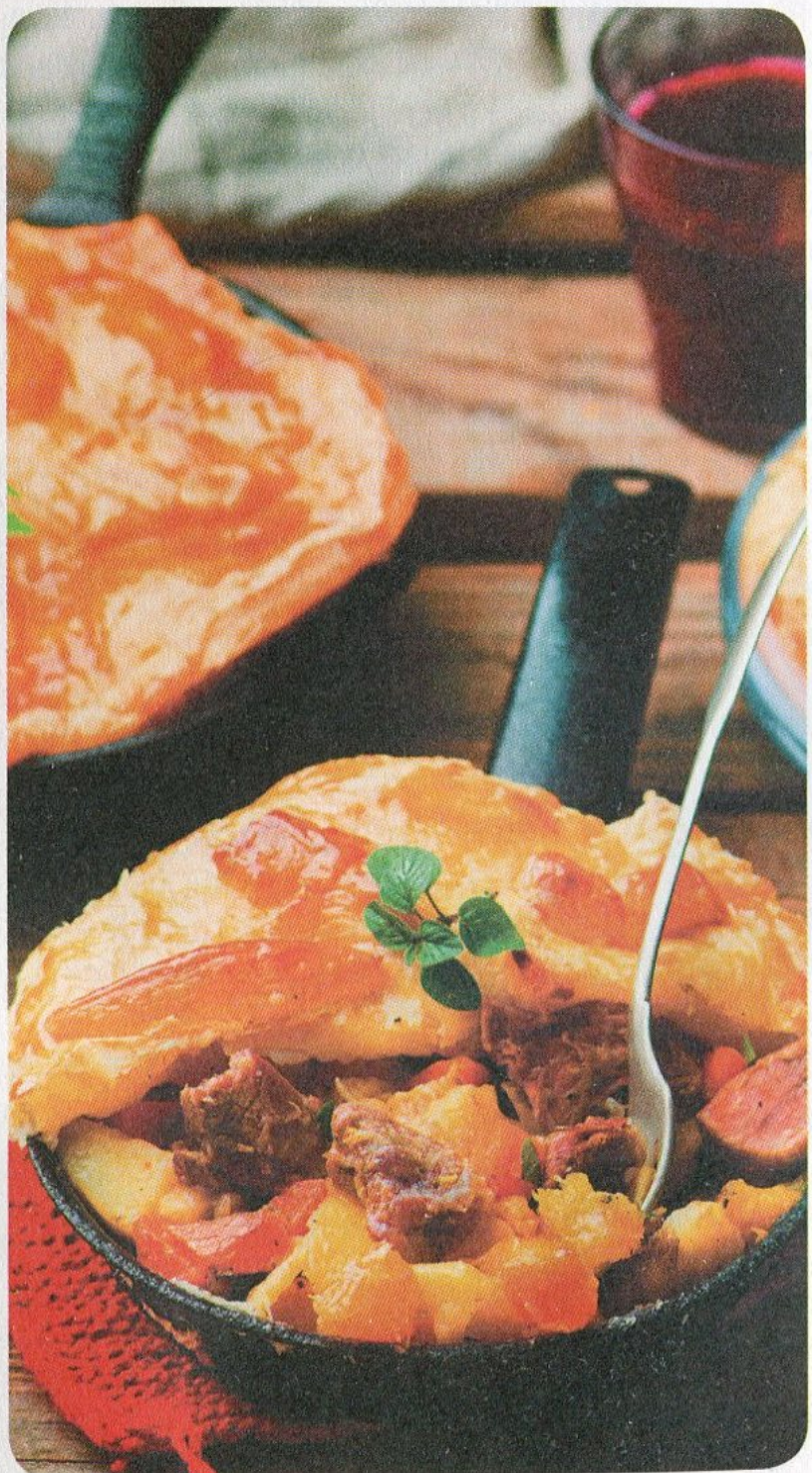
- Вырезка телячья — 500 г
- Картофель — 2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Тыква (мякоть) — 20 г
- Слоеное тесто — 200 г
- Бульон говяжий — 200 мл
- Горчица — 1 ч. л.
- Масло сливочное — 10 г
- Масло оливковое — 1 ст. л.
- Яичный желток — 1 шт.
- Розмарин свежий — 1 веточка
- Зеленый лук — 1 небольшой пучок
- Мука — 1 ч. л.
- Соль и молотый черный перец по вкусу

1. Мясо нарезать небольшими кубиками, лук — мелкими кубиками, все остальные овощи — средними кубиками. Зеленый лук нашинковать.

2. В сковороде нагреть оливковое и сливочное масло. Положить веточку розмарина и мясо и обжаривать до золотистого цвета. Добавить кубики моркови и обжаривать еще 5 минут. Присыпать мукой и перемешать. Положить картофель, влить горячий бульон, добавить горчицу, посолить и поперчить, тушить 10 минут. Добавить тыкву и тушить еще 10 минут (овощи должны стать почти готовыми). Снять с огня и добавить рубленый зеленый лук.

3. Заранее разморозить слоеное тесто. Духовку нагреть до 190 °С. Телячье рагу переложить в небольшие порционные сковороды и накрыть тестом по размеру сковороды. В центре теста прорезать небольшое круглое отверстие. Из обрезков теста можно вырезать украшения и прикрепить сверху. Смазать поверхность теста желтком.

4. Выпекать в духовке 30 минут. Остудить в течение 15 минут и подавать к столу.





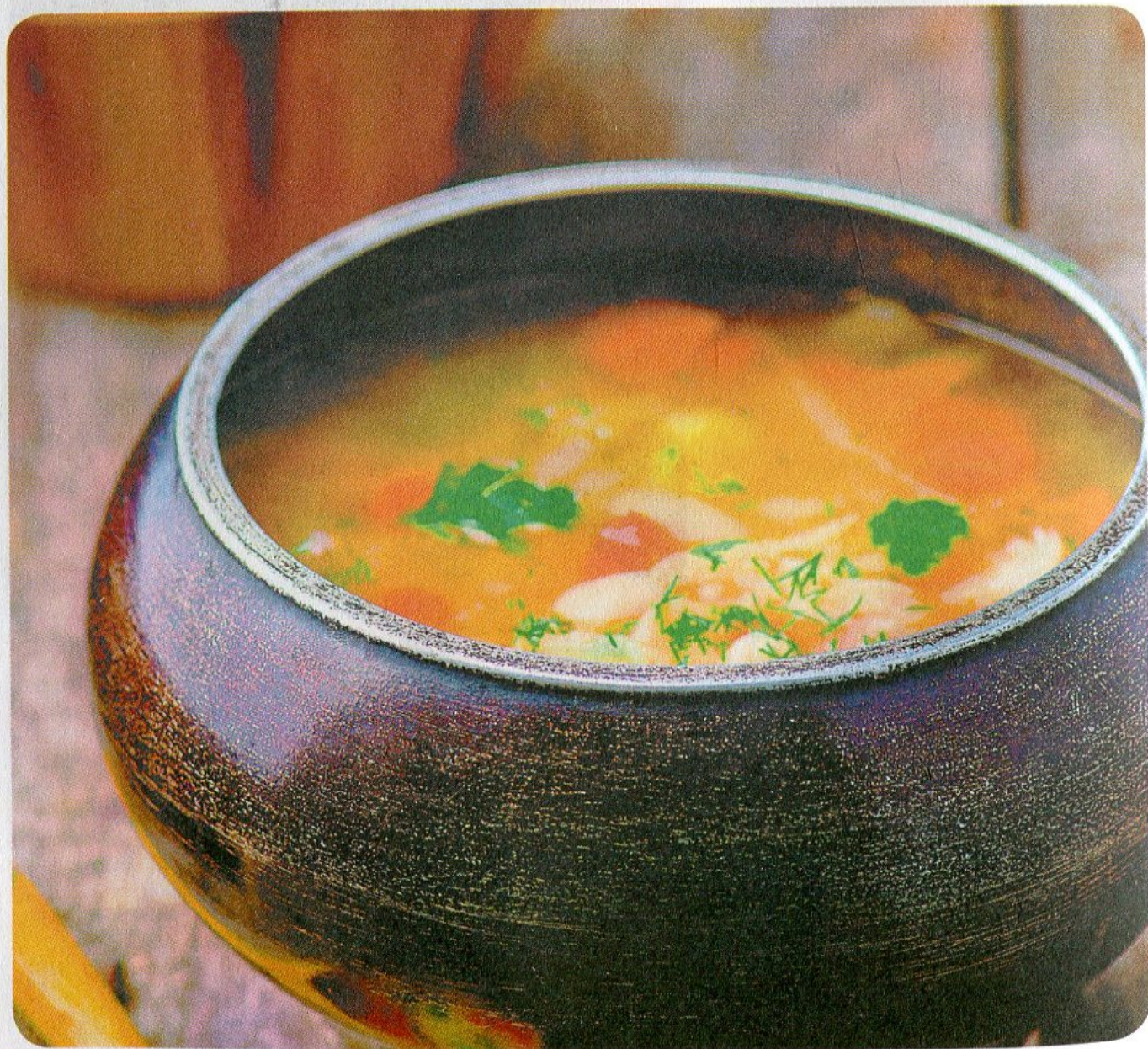
# ЩИ С ФАСОЛЬЮ

- Бульон из индейки или курицы — 4 л
- Фасоль белая — 200 г
- Картофель — 300 г
- Капуста белокачанная — 500 г
- Тыква — 200 г
- Морковь — 200 г
- Лук репчатый — 100 г
- Лист лавровый — 2 шт.
- Перец душистый — 2 шт.
- Сушеная зелень петрушки — 1 ч. л.
- Сушеный сельдерей — 1 ч. л.
- Соль и малый черный перец по вкусу

**1.** Фасоль замочить на ночь. Довести до кипения индюшиный или куриный бульон, добавить фасоль и варить 45 минут на слабом огне. Репчатый лук и морковь нарезать мелкими кубиками, картофель — кубиками крупнее, переложить в бульон. Капусту тонко нашинковать, тыкву нарезать кубиками такого же раз-

мера, как картофель. Положить овощи в бульон, добавить лавровый лист и душистый перец, сушеный сельдерей и петрушку. Довести щи до кипения, убавить огонь до минимального и варить 30 минут.

**2.** Посолить и поперчить по вкусу, подавать с зеленью и сметаной.



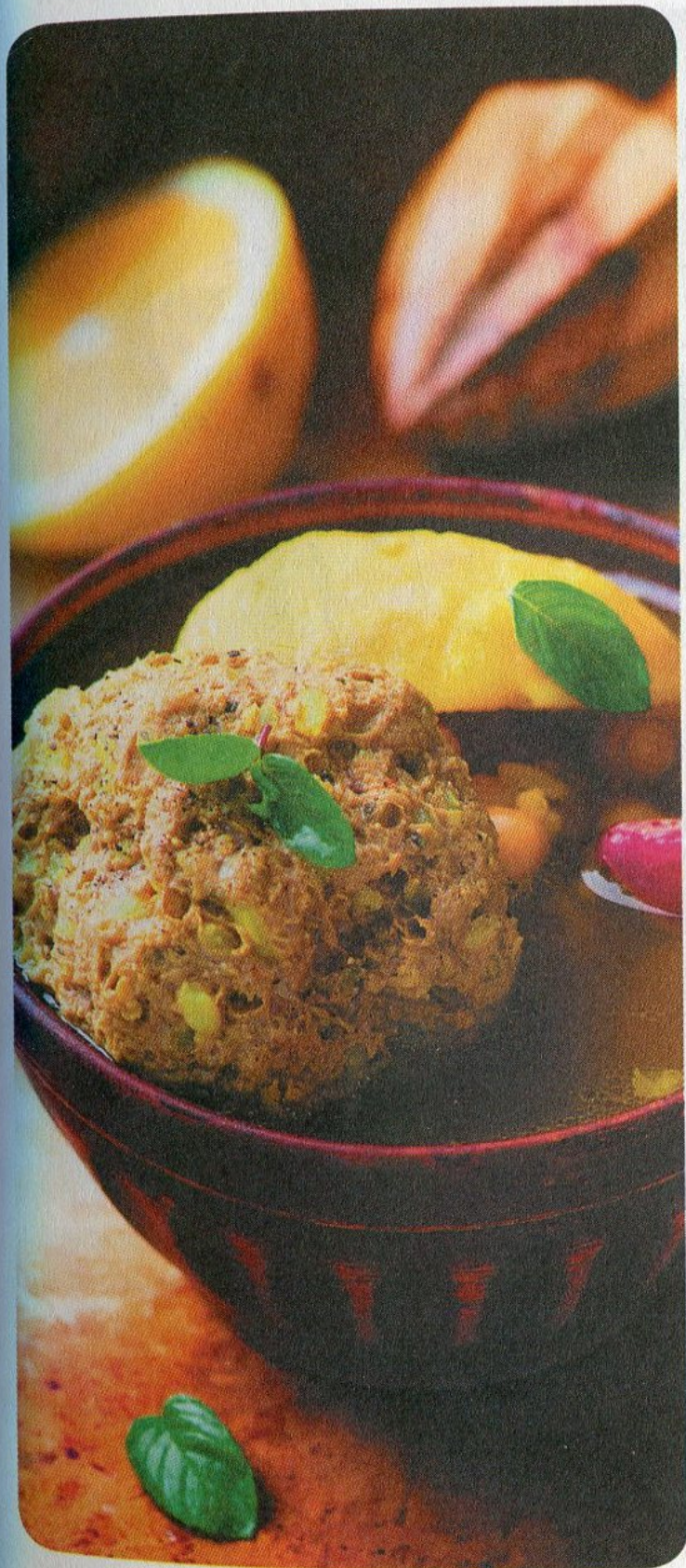


# БОЗБАШ

- Баранина (мякоть с жиром) — 700 г
- Картофель — 500 г
- Рис (желательно длиннозерный) — 100 г

- Нут — 150 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Сушеная мята — 1 ч. л.
- Соль и молотый черный перец по вкусу

- Лимон
- Кизил или алыча — 100 г
- Шафран (по желанию)
- Свежая мята для подачи



**1.** Нут промыть и замочить на ночь в большом количестве воды. Можно замочить в мультиварке и в ней же потом варить. Разбухший нут залить свежей водой, чтобы она покрывала бобы, и отварить на слабом огне (1—1,5 часа) до готовности.

**2.** Рис промыть и залить холодной водой на 1 час.

**3.** Баранину нарезать кусочками вместе с жиром. Лук нарезать и пропустить через мясорубку вместе с мясом. Рис откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Добавить рис к фаршу. Сушеную мяту растереть между ладонями и подмешать к фаршу вместе с солью и перцем. Тщательно вымесить фарш, несколько раз отбить его о разделочную доску. Убрать миску с фаршем в холодильник на 30 минут.

**4.** В пятилитровую кастрюлю налить 3,5 л кипятка, посолить. Из охлажденного фарша сформовать 8 больших тефтелек и опустить их в кипящую при минимальном огне воду. Вода не должна бурно кипеть, чтобы тефтели не развалились. Образовавшуюся на супе пену аккуратно снять. Через 15 минут добавить в суп картофель, очищенный и разрезанный на 4 части. Варить еще 10 минут.

**5.** Добавить отваренный нут, кизил или алычу, щепотку шафрана (по желанию), варить 5 минут и снять с огня. Посолить и поперчить по вкусу. При подаче можно заправить суп лимонным соком и посыпать свежей мятой.



# ФАСОЛЕВЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ

- Фасоль консервированная — 800 г
- Лук-порей — 300 г
- Сало — 50 г
- Тимьян — 2 веточки

- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Чеснок — 2 зубчика
- Бульон овощной — 800 мл

- Цедра лимона — 1 ч. л.
- Сметана — 100 г
- Лук зеленый — 30 г
- Соль и молотый черный перец по вкусу



**1.** Чеснок мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть масло и обжарить чеснок и сухой или свежий тимьян (только листики) в течение нескольких секунд. У лука-порея отрезать зеленые листья. Белую часть нарезать колечками и хорошо промыть в дуршлаге, чтобы не осталось земли. Просушить лук и добавить к чесноку. Тушить на слабом огне, помешивая, до мягкости лука.

**2.** Сало нарезать мелкими кубиками и обжарить до румяности. Также можно использовать бекон. Вынуть на салфетку. Добавить в суп овощной бульон, лимонную цедру, консервированную белую фасоль (или предварительно отваренную свежую) и довести до кипения. Пюрировать погружным блендером, посолить и поперчить по вкусу. Подавать с ложкой сметаны, шкварками и зеленым луком.



# СУП С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

- Зеленый горошек — 500 г
- Капуста квашеная — 200 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Семга копченая — 150 г
- Сливки жирные — 100 мл
- Масло сливочное — 30 г
- Лук зеленый — 1 пучок
- Сок лимонный по вкусу
- Соль, молотый черный перец и сахар по вкусу

**1.** Репчатый лук очистить и нарезать кубиками. В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло и немного потушить лук. Добавить зеленый горошек, влить 1 л кипятка и довести до кипения. Убавить огонь и варить суп 15 минут. Пюрировать погружным блендером.

**2.** Капусту отжать от рассола и мелко нарезать, добавить в суп вместе со сливками. До-

вести до кипения и варить на слабом огне 5 минут. Снять с огня и приправить по вкусу солью, перцем, сахаром и лимонным соком. Суп лучше слегка недосолить, потому что подается он с довольно соленой рыбой.

**3.** При подаче положить в тарелку с супом ломтики копченой семги и посыпать рубленым зеленым луком. Суп хорошо сочетается с подрумяненной в духовке или тостере чиабаттой.

