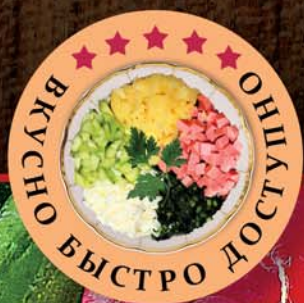




Только лучшее

ОКРОШКИ

БОТВИНЬИ
ХОЛОДНИКИ







Окрошки, ботвиньи, холодники

САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКМО

МОСКВА

2012

Содержание



Квас домашний	6
Свекольный квас	6
Квас из молочной сыворотки	7
Клюквенный квас	7
Окрошка овощная	8
Окрошка с солеными грибами	10
Белая окрошка	12
Окрошка мясная сборная	14
Рыбная окрошка на кефире	16
Окрошка грибная с хреном	18
Окрошка куриная	20
Окрошка уральская	22
Ботвинья	24
Ботвинья с семгой	26
Холодник зеленый	28
Холодник свекольный	30
Холодник с креветками	32
Холодный суп из лосося с луком-пореем	34



Холодный суп из огурцов	36
Суп из огурцов по-балкански	36
Суп из перца с овощной приправой	38
Холодный суп из кефира с овощами	40
Суп из огурцов и йогурта	40
Холодный суп из дыни с ветчиной	42
Холодный овощной борщ	44
Холодный борщ с фасолью	46
Холодный борщ по-селянски	48
Холодный борщ с редькой	50
Томатный суп с креветками	52
Суп холодный из помидоров	54
Лимонный холодный суп	56
Холодный яблочный суп	58
Холодный суп из сухофруктов	60
Холодный суп из красной смородины	60
Фруктовый суп с пломбиром	62

Квас домашний



25 г дрожжей, 100 г изюма,
3 л воды, 1 кг ржаных сухарей,
100 г сахара, 100 г меда,
200 г корня имбиря или 100 г хрена

1 Ржаные сухари положить в один слой на противень и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 минут. Выложить сухари в кастрюлю. Воду вскипятить. Залить сухари кипятком, накрыть полотенцем и оставить на 3–4 часа.

2 Настой слить через сито в отдельную посуду, добавить в него сахар и дрожжи. Накрыть полотенцем и оставить бродить на 1 сутки.

3 Квас процедить. Добавить тертый имбирь, мед и изюм.

Свекольный квас



10 г дрожжей, 1 кг свеклы, 5 л воды,
50 г черствого ржаного хлеба,
150 г сахара

1 Свеклу натереть. Выложить в эмалированную кастрюлю, долить воды, чтобы она только покрывала свеклу, и тушить до размягчения свеклы, помешивая, на слабом огне 20–25 минут. Затем влить оставшуюся воду, довести до кипения, снять с огня и дать настояться. Остудить до 30–40 °С, процедить.

2 Добавить в отвар ржаной хлеб, сахар и разведенные дрожжи. Оставить на несколько дней для брожения в теплом месте. Затем вновь процедить и охладить.

Квас из молочной сыворотки



5 л молочной сыворотки,
50 г свежих дрожжей, **1** стакан
сахара

1 Молочную сыворотку вылить в кастрюлю, нагреть на слабом огне до 35–40 °С.

2 Всыпать в сыворотку сахар и добавить разведенные в небольшом количестве теплой сыворотки дрожжи. Хорошо перемешать до полного растворения сахара и дрожжей.

3 Поставить на 6 часов в теплое место для брожения, затем охладить.

Клюквенный квас



1 кг клюквы, **4 л** воды, **5** стаканов
сахара, **50 г** свежих дрожжей

1 Клюкву промыть, растолочь, отжать сок. Оставшуюся мезгу залить водой, довести до кипения и кипятить, пока вода не станет красной. Затем охладить до 30–40 °С и процедить через несколько слоев марли в эмалированную емкость.

2 Добавить отжатый клюквенный сок, сахар и разведенные в небольшом количестве клюквенного отвара дрожжи. Все перемешать и оставить для брожения на сутки.

3 Разлить по бутылкам, тщательно закупорить и выдержать в холоде.

Окрошка овощная

5 стаканов хлебного
кваса
1 вареная морковь
3 вареные
картофелины
100 г редиса
2 огурца
60 г рубленого
зеленого лука
½ стакана сметаны
2 вареных яйца
1 ч. л. горчицы
соль
сахар

- 1 Овощи нарезать соломкой.
- 2 Яйца мелко порубить, соединить с овощами и растертым с солью луком. Перемешать.
- 3 При подаче в тарелку положить овощной гарнир, посолить, добавить немного горчицы и залить квасом.
- 4 Сметану подавать отдельно.

Совет

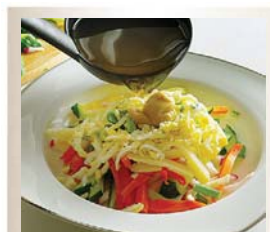
Для домашнего хлебного кваса в духовке подсушить нарезанный ломтиками черный хлеб. Сложить в кастрюлю, залить кипятком, накрыть и дать настояться 2–3 часа. Настой процедить, положить в него дрожжи, сахар и мяту. Когда квас начнет пениться, снова процедить, разлить в бутылки, положив в них по 3–4 изюминки, и закупорить. Через три дня квас будет готов. На 10 бутылок кваса потребуются 1 кг ржаного хлеба, 25 г дрожжей, 200 г сахара, 20 г мяты и 50 г изюма.



1



2



3



Окрошка с солеными грибами

200 г соленых грибов
4–5 вареных
картофелин
1 ст. л. тертого корня
хрена
40 г зеленого лука
20 г зелени укропа
4 ст. л. сметаны
4 стакана хлебного
кваса
соль

- 1 Грибы и картофель нарезать ломтиками, зеленый лук и укроп мелко нашинковать.
- 2 Все перемешать с тертым хреном, залить охлажденным квасом, посолить.
- 3 Подавать окрошку охлажденной, заправив сметаной и украсив зеленью.



1



2



3



Белая окрошка

2 картофелины
1 л кефира или простокваши
5 сваренных вкрутую яиц
1 пучок зеленого лука
200 г карбонада
5 огурцов
10 редисок
черный молотый перец
соль

1 Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, варить 5 минут. Снять с огня и остудить картофель в отваре. Зеленый лук мелко нарезать. Белую часть всыпать в кастрюлю, добавить соль и желтки. Растереть до состояния однородной пасты, развести отваром с картофелем.

2 Огурцы очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Редис разрезать пополам, затем ломтиками. Белки измельчить, карбонад нарезать небольшими кубиками.

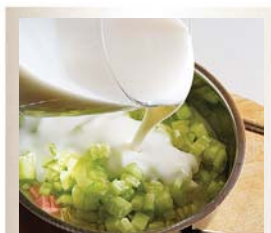
3 Добавить овощи, зеленую часть лука, белки и карбонад в кастрюлю, влить кефир. Размешать, приправить перцем, закрыть крышкой, поставить в холодильник. Подавать холодной.



1



2



3



Окрошка мясная сборная

1 $\frac{1}{2}$ л кваса
100 г куриной грудки
100 г вареной колбасы
100 г ветчины
3 яйца
3 небольших огурца
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
1 ст. л. хрена или горчицы
100 г сметаны
соль

1 Куриное филе положить в сотейник, залить небольшим количеством подсоленной кипящей воды, довести до кипения и готовить на слабом огне 10 минут. Снять с огня и полностью остудить в бульоне.

2 Остывшее куриное филе, ветчину и вареную колбасу нарезать мелкими кубиками.

3 Огурцы очистить от кожуры и мелко нарезать вместе с луком и укропом. Слегка посолить и растереть деревянной толкушкой.

4 Яйца сварить вкрутую (10 минут). Очистить яйца, желток протереть через сито и растереть с горчицей или хреном по вкусу.

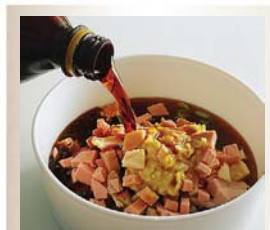
5 Залить холодным квасом и разложить по тарелкам. Отдельно поставить на стол холодную сметану.



2



3



5



Рыбная окрошка на кефире

400 г отварного филе трески
2 яйца
4 огурца
4 картофелины
1 пучок зеленого лука
1 пучок зелени укропа
1 пучок зелени петрушки
1 ст. л. горчицы
1 л кефира
½ стакана минеральной воды
соль

1 Картофель вымыть и отварить в мундире до готовности. Остудить и очистить от кожуры.

2 Яйца сварить вкрутую.

3 Нарезать картофель, яйца и огурцы небольшими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчить. В миске смешать овощи, яйца, лук и горчицу. Посолить.

4 Рыбу нарезать одинаковыми кусочками. Кефир развести небольшим количеством охлажденной минеральной воды.

5 Влить кефир в миску с овощами, тщательно перемешать. Разлить по тарелкам. В каждую тарелку положить несколько кусочков рыбы, посыпать укропом и петрушкой.



2



4



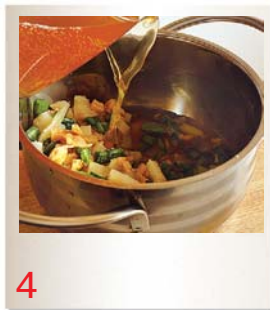
5



Окрошка грибная с хреном

1 $\frac{1}{5}$ л хлебного кваса
200 г соленых или
маринованных грибов
100 г зеленого лука
400 г картофеля
50 г хрена
10 г укропа
соль

- 1 Грибы промыть и мелко нарубить.
- 2 Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и мелко нарезать.
- 3 Зеленый лук нарезать, очищенный хрен натереть на терке.
- 4 Все сложить в кастрюлю и залить хлебным квасом, хорошо размешать, посолить, посыпать нарезанным укропом.





Окрошка куриная

10 редисок
2 картофелины
100 г зеленого лука
1 пучок укропа
½ пучка нарезанной
петрушки
2 яйца
4 малосольных
огурца
1 кочан салата-латука
500 г копченой
курицы
2 ч. л. тертого хрена
1 л кваса
сметана
соль

1 Картофель вымыть, отварить в мундире в слегка подсоленной воде. Слить воду, дать немного остыть. Очистить и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

2 Сложить картофель и зелень в большую миску, присыпать солью, тщательно перемешать и слегка размять пестиком.

3 Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Нарезать яйца и огурцы небольшими кубиками. Редиску вымыть, отрезать кончики, натереть на крупной терке. Салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. С курицы удалить кожу, а мясо нарезать соломкой.

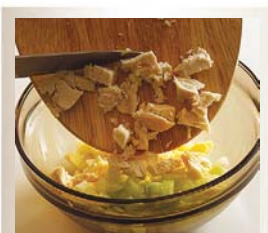
4 Добавить яйца, огурцы, тертую редиску и курицу в миску с картофелем. Перемешать, посолить.

5 Квас смешать с хреном и влить в миску с нарезанными овощами.

6 Разлить окрошку по тарелкам, посыпать салатом, добавить сметану.



3



4



5



Окрошка уральская

3 вареные
картофелины
120 г квашеной
капусты
1 морковь
100 г зеленого лука
80 г редиса
2 огурца
2 вареных яйца
1 ст. л. сахара
4 ст. л. сметаны
20 г зелени укропа
горчица
соль

1 Картофель, морковь, огурцы и редис нарезать мелкими кубиками, капусту мелко порубить.

2 Яичные желтки, горчицу растереть с солью, белки мелко нарезать.

3 Все подготовленные ингредиенты выложить в тарелку, соединить с квасом, добавить сахар, горчицу, измельченный укроп, часть сметаны и перемешать.

4 Подавать со сметаной и рубленным зеленым луком.



1



2



3



Ботвинья

150 г филе судака,
морского окуня или
трески
300 мл кваса
100 г шпината
50 г щавеля
½ пучка зеленого лука
1 ст. л. тертого корня
хрена
1 огурец
½ ст. л. сахара
тертая цедра
½ лимона
лавровый лист
черный молотый
перец
соль

1 Рыбное филе нарезать порционными кусками и припустить с солью и специями до готовности. Охладить в бульоне.

2 Щавель, шпинат припустить по отдельности, затем протереть. Огурец нарезать соломкой. Лук нашинковать.

3 Пюре из шпината и щавеля соединить, добавить лимонную цедру, соль, сахар и развести квасом. Добавить огурец, лук и хрен, тщательно перемешать.

4 Подать ботвинью с кусочком рыбы, посыпав укропом. Отдельно подать сметану.



1



2



3



Ботвинья с семгой

1 $\frac{1}{2}$ л белого кваса
или кислых щей
500–600 г отварной
или малосолевой
семги, осетрины,
лососины
400–500 г щавеля,
шпината, крапивы,
свекольной ботвы
2–3 огурца
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
соль
колотый лед

1 Всю листовую зелень (щавель, шпинат, свекольную ботву, крапиву) тщательно промыть, сложить в кастрюлю, добавив холодной воды вровень с листьями. Довести до кипения и варить на слабом огне 30 минут.

2 Откинуть отваренную зелень на сито, протереть.

3 Огурцы мелко нарезать вместе с луком и укропом. Слегка посолить и растереть деревянной толкушкой.

4 Протертую ботву разбавить холодным квасом или кислыми щами, добавить растертые огурцы с зеленью.

5 Положить в ботвинью лед и подавать с выложенной на тарелку рыбой, нарезанной тонкими ломтиками. При подаче поставить на стол блюдце со льдом.



1



3



4



Холодник зеленый

1 кг щавеля
200–300 г огурцов
4 вареных яйца
180 г сметаны
25 г сахара
зелень укропа
зеленый лук
соль

1 Щавель промыть в холодной воде, мелко нарезать и проварить в 2 л воды не более 5 минут. Охладить.

2 Зеленый лук, огурцы и яичные белки мелко нарезать, желтки растереть.

3 Все перемешать, посолить и положить в отвар со щавелем.

4 Приправить холодник сметаной, сахаром, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



1



2



3



Холодник свекольный

1 $\frac{1}{3}$ л хлебного кваса
400 г молодой свеклы
с ботвой
100 г моркови
2 ст. л. уксуса (3 %)
100 г зеленого лука
250 г огурцов
4 вареных яйца
1 ч. л. сахара
80 г рубленой зелени
укропа
200 г сметаны
соль

1 Свеклу отделить от ботвы, очистить от кожицы, нарезать соломкой. У ботвы отрезать черешки, нарезать кусочками, соединить с нарезанной свеклой и залить горячей водой, добавить уксус и под крышкой припустить до готовности.

2 В конце приготовления добавить зеленую часть ботвы, нарезанную соломкой, довести до кипения, охладить.

3 Морковь нарезать соломкой и припустить до готовности, охладить. Огурцы нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать.

4 Часть сметаны, соль, сахар и лук соединить, добавить морковь, свеклу вместе с отваром и ботвой, огурцы, влить квас и перемешать.

5 При подаче разлить холодник в тарелки, положить по половинке вареного яйца, оставшуюся сметану и укроп.



1



3



4



Холодник с креветками

200 г очищенных
вареных креветок
2 вареных яйца
1 огурец
50 г зеленого лука
½ стакана сметаны
4 стакана хлебного
кваса
соль

- 1 Огурец нарезать соломкой, лук шинковать и растереть с солью до появления сока. Яйца мелко порубить, отдельно белок и желток.
- 2 Охлажденную сметану смешать с измельченными яичными желтками.
- 3 Развести квасом, добавить подготовленные лук, огурцы, яичные белки, нарезанных небольшими кусочками креветок, соль и перемешать.
- 4 При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



1



2



3



Холодный суп из лосося с луком-пореем

- 250 г филе лосося
- 1 $\frac{1}{4}$ л воды
- 100 мл белого сухого вина
- 1 стебель сельдерея
- 1 головка репчатого лука
- 2 вареные картофелины
- 1 ст. л. сливочного масла
- 250 мл сливок (20%)
- соль крупная
- 1 лавровый лист

- 1 Филе лосося вымыть и нарезать кусочками.
- 2 В кипящую подсоленную воду влить вино, добавить перец и лавровый лист положить кусочки лосося. Довести до кипения, убавить огонь и варить 10 минут. Снять с огня, дать остыть.
- 3 Рыбу вынуть из бульона, бульон процедить. Сельдерей вымыть и измельчить. Репчатый лук и картофель очистить, нарезать кубиками.
- 4 В кастрюле, в которой будет вариться суп, растопить масло, обжарить сельдерей и репчатый лук в течение 5 минут. Добавить картофель, обжаривать 2 минуты, влить лососевый бульон и варить суп 30–35 минут.
- 5 Суп охладить, перелить в блендер и измельчить в пюре. Перелить суп в кастрюлю, добавить сливки, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.
- 6 Разлить суп по тарелкам, в каждую положить несколько кусочков лосося.





Холодный суп из огурцов

2 кг огурцов
150 г филе лосося холодного копчения
200 г густой сметаны
150 мл густых сливок
150 мл йогурта
2 капли соуса табаско
2 ч. л. рубленого чеснока
черный молотый перец
соль

1 Огурцы нарезать дольками, посолить, добавить чеснок и дать постоять, чтобы огурцы дали сок.

2 Измельчить огуречную массу до консистенции пюре. Добавить остальные компоненты, хорошо перемешать.

3 Разлить по тарелкам и оформить ломтиками рыбы.

Совет

Свежие огурцы можно сохранить несколько дней в холодильнике, завернув их в бумагу.

Суп из огурцов по-балкански

3 огурца
1 ч. л. рубленого чеснока
1 ст. л. рубленой мяты
500 мл натурального йогурта
4 ст. л. рубленых орехов
лимонный сок
оливковое масло
черный молотый перец
соль

1 Огурцы очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена. Нарезать мелкими кубиками. Оставить часть для оформления.

2 Оставшуюся огуречную мякоть взбить в блендере с чесноком и мятой. Посолить, поперчить. Смешать с йогуртом. Добавить орехи, укроп, кубики огурцов, лимонный сок и оливковое масло. Перед подачей суп охладить.

3 Подавать, оформив листиками мяты.

Совет

Горечь у свежих огурцов исчезнет, если их почистить и подержать в подсахаренном молоке.



Суп из перца с овощной приправой

1 кг красного сладкого перца
4 головки репчатого лука
2 зубчика чеснока
30 г корня имбиря
5 ст. л. оливкового масла
1 л куриного бульона
100 г огурцов
150 г стеблей сельдерея с листьями
2 ст. л. лимонного сока
черный молотый перец
соль

1 Перец нарезать на 4 части, удалить семена и перегородки, уложить кожицей вверх и запечь в духовке под грилем, пока кожица не потемнеет. Накрыть влажным полотенцем и выдержать 10 минут. Снять кожицу, мякоть нарезать небольшими полосками.

2 Обжарить в масле мелко нарезанные 2 головки лука, чеснок и имбирь. Добавить перец и жарить еще 3 минуты. Затем залить бульоном и тушить на слабом огне 10 минут. Протереть, остудить и выдержать в холодильнике.

3 Для приправы огурец нарезать кубиками, удалив семена. Стебли сельдерея и оставшийся лук также нарезать кубиками, а листья оставить для оформления. Смешать лимонный сок с маслом, посолить и поперчить, добавить огурец, сельдерей, перемешать.

4 Разлить суп по тарелкам, сверху уложить овощную приправу и оформить зеленью сельдерея.





Холодный суп из кефира с овощами

- 1 $\frac{1}{2}$ л кефира
- 2 зубчика чеснока
- 2 головки репчатого лука
- 2 моркови
- по 1 стручку зеленого и красного болгарского перца
- 2 ст. л. измельченной зелени укропа
- черный молотый перец
- соль

1 Овощи очистить, нарезать кубиками, разложить в тарелки.

2 Охлажденный кефир посолить, поперчить, приправить толченым чесноком и залить овощи.

3 При подаче посыпать измельченным укропом.

Совет

Сырые овощи лучше и дольше сохраняются свежими, если завернуть их в мокрое полотенце.

Суп из огурцов и йогурта

- 2 огурца
- 500 мл йогурта
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. рубленых листьев мяты
- 1 стакан молока
- 5 г зеленого лука
- черный молотый перец
- соль

1 Огурцы очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить йогурт, лимонный сок, мяту. Охладить.

2 Влить молоко, размешать.

3 Подавать, посыпав нарезанным луком.

Совет

Зеленые огурцы сохраняются свежими несколько дней, если держать их на три четверти в воде хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно. Также можно уложить огурцы в эмалированную посуду и поставить на нижнюю полку холодильника, не закрывая крышкой, или завернуть в мокрое полотенце.



Холодный суп из дыни с ветчиной

1 $\frac{1}{2}$ кг дыни
200 мл сливок (10 %)
400 г ветчины
мускатный орех
соль

1 Дыню вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Аккуратно вынуть ложкой мякоть.

2 Измельчить мякоть в блендере, добавить сливки, мускатный орех и соль. Взбить суп в пену. Взбитую массу поставить в холодильник.

3 Ветчину нарезать тонкой соломкой. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить ветчину.



1



2



3



Холодный овощной борщ

4 свеклы
1 морковь
120 г зеленого лука
3 огурца
4 яйца
20 г сахара
30 г уксуса (3%)
1 ½ л воды
100 г зелени укропа
соль

1 Свеклу нарезать тонкой соломкой, залить небольшим количеством горячей воды, добавить уксус и припустить под крышкой до готовности.

2 Морковь нарезать соломкой и отдельно припустить до готовности, залив частью горячей воды. Яйца сварить вкрутую.

3 Свеклу и морковь соединить вместе с отварами, добавить соль, сахар, оставшуюся горячую воду, довести до кипения, затем охладить.

4 Зеленый лук мелко нашинковать. Огурцы нарезать соломкой.

5 Нарезанные лук и огурцы положить в охлажденный борщ.

6 При подаче борщ разлить в тарелки, в каждую положить по половинке вареного яйца и сметану. Посыпать борщ рубленой зеленью укропа.





Холодный борщ с фасолью

1 вареная свекла
3–4 вареные
картофелины
100 г белокочанной
капусты
3 ст. л.
консервированной
фасоли
6 перьев зеленого
лука
1 вареное яйцо
4 ст. л. сметаны
5 стаканов хлебного
кваса
соль

1 Капусту отварить, охладить и нарезать соломкой.

2 Картофель нарезать дольками, свеклу и яйцо – соломкой, лук мелко порубить.

3 Овощи, яйцо и фасоль соединить, перемешать, посолить и залить квасом.

4 При подаче заправить сметаной.



1



2



3



Холодный борщ по-селянски

250 г свеклы
250 г картофеля
2 яйца
125 г сухофруктов
125 г огурцов
2 ч. л. сахара
1 пучок зеленого лука
4 ст. л. сметаны
1 ст. л. уксуса (3 %)
1 ½ л воды
зелень укропа
соль

1 Свеклу испечь в кожице, охладить и очистить, нашинковать, сбрызнуть уксусом.

2 Замочить сушеные фрукты, промыть и сварить. Нарезать кубиками. Сварить картофель, нарезанный кубиками.

3 Овощной и фруктовый отвары охладить и соединить. Затем положить все перечисленные ингредиенты, добавить рубленые вареные яйца и зеленый лук, соль, сахар, поставить в прохладное место.

4 Перед подачей заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.



1



2



3



Холодный борщ с редькой

1 свекла
1 редька
200 г белокочанной
капусты
1 головка репчатого
лука
1 стакан сливок
соль

1 Свеклу, капусту и лук нарезать соломкой, залить 2 стаканами кипящей воды и варить 10–15 минут.

2 Редьку нарезать соломкой.

3 Отвар охладить, добавить редьку, соль, влить 1 стакан холодной кипяченой воды и сливки.

4 При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.





Томатный суп с креветками

6–7 помидоров
500 г креветок
1 стакан сливок
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. орегано
3 стакана овощного бульона
2 зубчика чеснока
черный молотый перец
соль

1 На оливковом масле обжарить мелко нарезанные помидоры. Добавить к ним мелко нарубленный чеснок и орегано.

2 Влить бульон, накрыть крышкой и тушить около 15 минут. Массу перелить в блендер и перемолоть до однородного состояния.

3 На сливочном масле в сотейнике обжарить креветок.

4 Перелить массу из блендера в сотейник, дать закипеть. Добавить сливки. Посолить. Поперчить. Прокипятить еще несколько минут.

5 Подавать охлажденным, украсив зеленью.



1



2



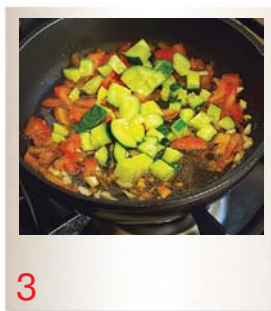
3



Суп холодный из помидоров

600 г помидоров
2 зубчика чеснока
1 огурец
растительное масло
уксус

- 1 Помидоры мелко нарезать.
- 2 Тушить 5 минут, затем добавить чеснок, соль, перец, уксус, масло.
- 3 Добавить нарезанные кубиками огурцы и размешать до однородной массы. Охладить.
- 4 Подавать с кубиками льда.





Лимонный холодный суп

$\frac{1}{2}$ лимона
2 ст. л. манной крупы
1 ст. л. сахара
1 яичный желток
соль

1 Яичный желток, сахар, сок лимона взбить в пену.

2 Манную крупу всыпать в кастрюлю с 2 стаканами кипящей, слегка подсоленной воды, варить до готовности крупы, после чего охладить до температуры 70–80 °С.

3 Постоянно помешивая, постепенно ввести взбитые желтки.

4 Перед подачей суп охладить.

Совет

Половинка лимона хорошо сохраняется, если ее положить разрезом на салфетку, слегка смоченную в уксусе.



1



2



3



Холодный яблочный суп

500 г зеленых кисло-сладких яблок

1 ст. л. пшеничной муки

500 мл сливок (20 %)

$\frac{3}{4}$ л воды

лимонный сок

по вкусу

изюм, сахар, соль

по вкусу

1 Очистить и нарезать яблоки.

2 Отварить до готовности в подсоленной воде, добавить лимонный сок.

3 Влить смешанные с мукой сливки, положить сахар по вкусу, немного изюма и прокипятить. Подавать охлажденным.

Совет

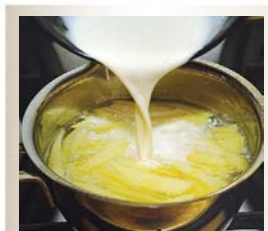
Свежие яблоки хорошо сохраняются, если засыпать их чистыми древесными опилками.



1



2



3



Холодный суп из сухофруктов

6 ломтиков ржаного хлеба
100 г сухофруктов
(изюм, чернослив, курага)
8 ст. л. сахара
2 л воды
сок ½ лимона
1 щепотка корицы

1 Хлеб тщательно просушить, залить кипятком, оставить под крышкой для набухания, протереть.

2 Сухофрукты сварить до готовности, добавить сахар. Отвар охладить и соединить с протертым хлебом.

3 Суп тщательно перемешать, заправить лимонным соком и корицей.

Совет

Сухофрукты следует оберегать от влаги. Хранить их лучше всего в фанерных или картонных коробках, выстеленных парафинированной бумагой. Можно использовать мешки из плотной бумаги или ткани. Оптимальная температура хранения сухих фруктов – около 0 °С.

Холодный суп из красной смородины

1 стакан красной смородины
5 спелых помидоров
4 ч. л. соевого соуса
4 груши
½ лимона
1 пучок зелени сельдерея
лед

1 Смородину, нарезанные помидоры и сельдерея положить в блендер, измельчить, переложить в контейнер и поставить в холодильник.

2 Груши очистить, нарезать тонкими дольками, уложить в миску и сверху выжать лимон, перемешать.

3 В суповые тарелки разложить по несколько кубиков льда, сбрызнуть их соевым соусом. Настоявшуюся томатную смесь процедить через сито и разлить по тарелкам, посыпать черным молотым перцем и подать.



Фруктовый суп с пломбиром

500 г абрикосов

3 спелые груши

200 г пломбира

- 1 Очистить от кожицы 2 груши, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину.
- 2 Взбить в блендере вместе с абрикосами в пюре.
- 3 Оставшуюся грушу нарезать тонкими продольными пластинками, выложить их на противень и поставить в разогретую до температуры 160 °С духовку на 15–20 минут.
- 4 Пломбир нарезать кубиками. Разлить фруктовое пюре по тарелкам, добавить пломбир. Украсить суп чипсами из груши и ягодами.



1



2



3



О-51 **Окрошки**, ботвиньи, холодники. — М. : Эксмо, 2012. — 64 с. :
ил. — (Кулинария. Вкусно. Быстро. Доступно).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-56686-0

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2012

Фото: В. Кугаевский

Дизайн обложки: **озеров** **СТУДИЯ**
ИГОРЬ АНДРЕЙ

Издание для досуга

ОКРОШКИ, БОТВИНЬИ, ХОЛОДНИКИ

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор А. Мусин

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru

**International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.**
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.**
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы
и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленин-
ский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87
(многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Подписано в печать 14.05.2012.
Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-56686-0



9 785699 566860 >

Окрошки ботвиньи холодники

Приготовить завтрак, обед,
ужин вкусно и быстро? Легко!

Серия «Вкусно. Быстро. Доступно» поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!



ISBN 978-5-699-56686-0



9 785699 566860 >

