**Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Вятский колледж профессиональных технологий, управления и сервиса»**

**Методическая разработка**

**ПМ 03 «Технология приготовления сложной горячей кулинарной продукции»**

**Тема: «Технология приготовления сложных горячих супов»**

**Специальность 19.02.10 Технология продукции общественного питания**

**Пацё Полина Андреевна**

**Мастер производственного обучения**

**2018**

**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.

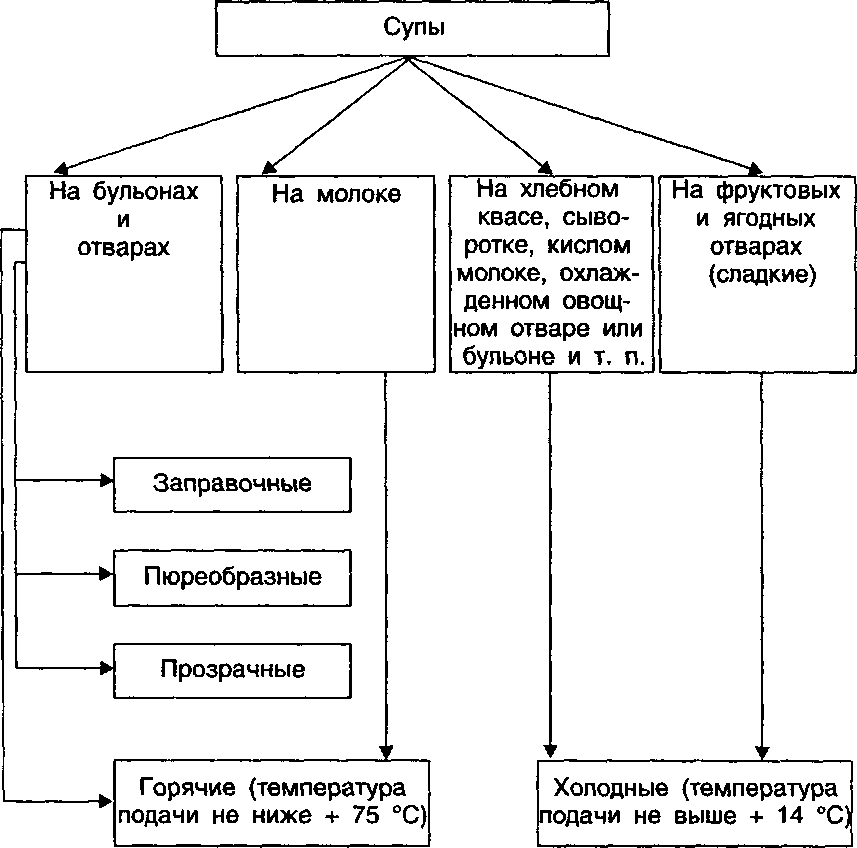
Не меньшую роль играют и химические возбудители деятельности желудочной, поджелудочной и других желез пищеварительного тракта: экстрактивные вещества, переходящие в бульон из мяса, птицы, рыбы, грибов; органические кислоты квашеной капусты, соленых огурцов, помидоров, сметаны, кваса; минеральные элементы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

**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,

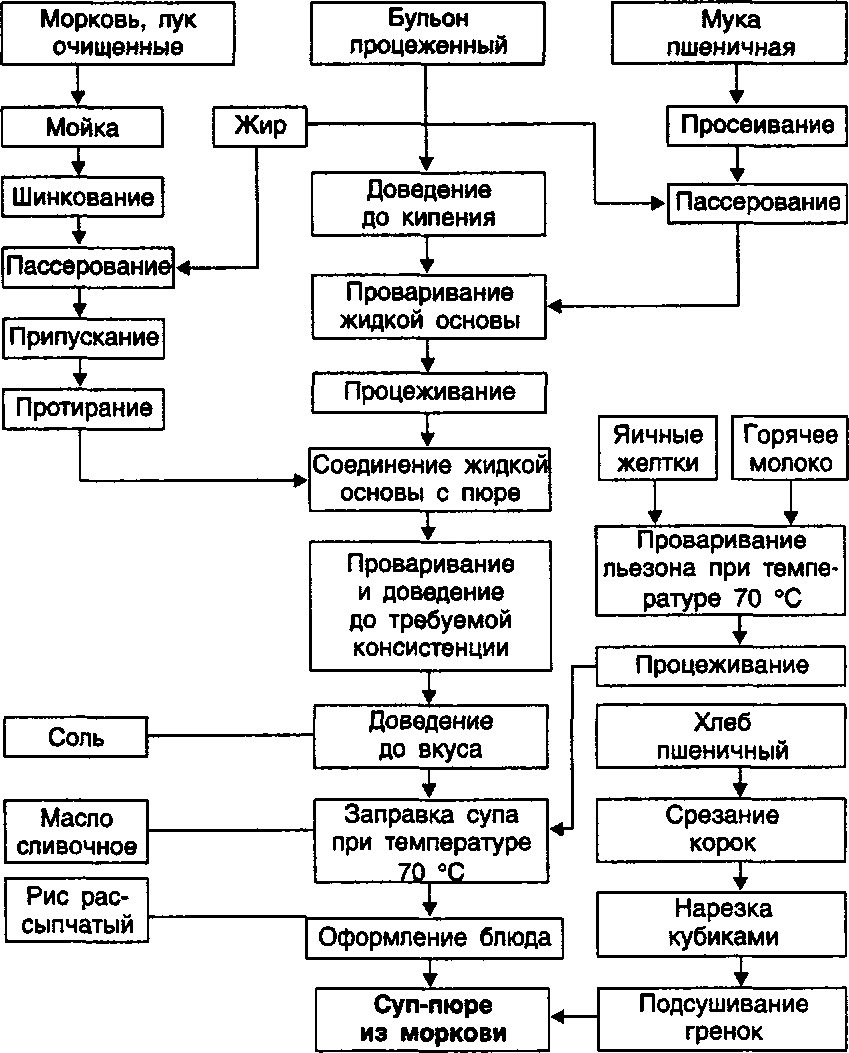
дичи, говядины, грибов. Продукты, предназначенные для этих супов, подвергают различным видам тепловой обработки (в зависимости от продукта) — варке, припусканию, жарке (печень), тушению, затем измельчают в протирочной машине (миксере, процессоре и др.).

***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.



**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.

**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, и отварить до полуготовности на среднем огне. 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

**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.

**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 ( национальный суп)**

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**.

**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.

**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.

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.

**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.

**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.

**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.

**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.

**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