

# Первые блюда. Борщи, солянки. Только рабочие рецепты

**Автор:**

[Елена Исаева](#)

Первые блюда. Борщи, солянки. Только рабочие рецепты

Елена Л. Исаева

Эта книга – коллекция рецептов первых блюд. В наши дни рецепты супов можно найти и в Интернете. Новые и неопробованные. А всякое новое, как известно, это хорошо забытое старое. В книге «Борщи, солянки» собраны рецепты популярных блюд с таким полезным продуктом, как свекла. Интересны также рецепты солянок, в которые идут остатки деликатесов с праздничного стола. Приготовление этих блюд поможет вам снизить материальные затраты на следующий день после праздничного застолья.

Первые блюда. Борщи, солянки

Только рабочие рецепты

Елена Л. Исаева

© Елена Л. Исаева, 2022

ISBN 978-5-0056-4874-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Простота приготовления и питательная ценность первых блюд не оставляет сомнений. Благодаря своим уникальным свойствам борщи, свекольники и солянки были популярны во все времена. В наши дни разнообразие первых блюд поражает воображение: в их рецептуру стали вводить ранее редко употребляемые специи и даже фрукты. Однако классическая рецептура популярна и по сей день: в борщах и свекольниках должно быть не менее половины жидкости, благодаря которой первые блюда так хорошо усваиваются организмом. Исключением являются только солянки. Эти блюда нередко приготавливают даже в сковороде.

Первые блюда достаточно сытны, но, как правило, легки. Борщи, свекольники и солянки согреют в холодное время года и улучшат пищеварение. Кроме того, по сравнению с жаркой и тушением, варка мяса, рыбы, грибов и овощей способствует сохранению большего количества полезных веществ. Еще одним достоинством супов является их невысокая калорийность, однако при всем при этом первые блюда не уступают по пищевой ценности ни вторым блюдам, ни салатам.

К примеру, борщи на овощном бульоне – главное профилактическое средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, вода, присутствующая в супах восстанавливает баланс жидкостей в организме, от которого напрямую зависит уровень кровяного давления. Густые супы очень полезны, так как, обладая нежной консистенцией, они быстро усваиваются, а присутствие большого количества овощей делает их незаменимыми в плане снабжения организма витаминами и микроэлементами.

Борщи, солянки и свекольники особенно актуальны в холодное время года. Они быстро согревают, улучшая при этом обмен веществ и давая организму необходимые тепло и энергию. Летом и ранней осенью разнообразные борщи позволяют человеку использовать овощи с максимальной пользой. Ведь густой суп, приготовленный на мясном или рыбном бульоне, может содержать до 7—8 овощных компонентов.

## Приготовление основных бульонов

Для приготовления костного бульона кости нужно разрубить на части, размером не более 6—7 см, вымыть теплой водой, после чего сложить в кастрюлю и залить холодной водой. Варить кости следует на слабом огне. Говяжьих – от 3,5 до 4 часов, бараньи и свиные – 2—3 часа. Жир, снятый с бульона, используют для пассировки овощей. Примерно за полчаса до конца варки костный бульон солят и добавляют в него крупно нарезанные овощи: морковь, белые коренья и лук. Готовый бульон рекомендуется процедить.

Мясокостный бульон приготавливают почти так же как костный, заливая холодной водой куски мяса с костями. Такой бульон варится быстрее: от 1,5 до 2 часов. Готовность мяса определяется путем прокалывания мякоти поварской иглой или тонким ножом. В уварившееся мясо игла должна входить свободно. Мясной бульон лучше варить концентрированным, то есть на 1 кг мяса использовать всего 1,25 л воды. Тогда для того, чтобы получить бульон нужной густоты, достаточно развести концентрированный 3—4 литрами горячей воды.

Для приготовления куриного бульона промытую курицу и куриные потроха кладут в холодную воду, добавляя сырые белые коренья, морковь и репчатый лук. Бульон из курицы доводят до кипения под крышкой, после чего снимают с него пену и жир, солят и варят до готовности на слабом огне. Готовый бульон также процеживают.

Перед варкой рыбного бульона, из рыбьих голов нужно удалить жабры, а из голов крупной рыбы – глаза. Крупные головы разрубить на части, тщательно промыть, залить холодной водой и положить в кастрюлю сырые белые коренья и репчатый лук. Когда бульон закипит, с него снимают пену и жир. Варят рыбный бульон в течение 40—50 минут, не закрывая крышку и не допуская кипения. Готовый бульон рекомендуется отстоять и процедить.

Чтобы приготовить грибной бульон нужно залить сухие грибы холодной водой и подержать в ней 10—15 минут. После этого воду слить, залить грибы свежей водой в соотношении: 1 кг грибов на 7 л воды и оставить на 3,5—4 часа, чтобы грибы набухли. Варят грибы в той же воде, добавив соль и целую луковичку. Готовые грибы нужно вынуть из бульона и промыть, а бульон отстоять и процедить.

Перед тем, как начать...

Внимательно прочтите рецепт, чтобы иметь представление о количестве ингредиентов, способах кулинарной обработки продуктов и времени, которое потребуется на приготовление блюда. Продукты купите заранее, проверив, что у вас есть в наличии и, составив список того, что вы предполагаете купить.

Приступив к приготовлению блюда, рассчитайте время готовки: это один из главных факторов в кулинарии. Постарайтесь выработать у себя привычку всегда точно рассчитывать время. В этом вам может помочь обычный кухонный таймер.

Заранее нагрейте духовку: она должна быть горячей примерно за 15 минут до того, как вы предполагаете ее использовать. Кроме того, нужно помнить, что от типа и конструкции духовки зависит время приготовления того или иного блюда. Это время может расходиться со временем, которое рекомендовано в рецепте. Поэтому после истечения указанного срока нужно проверить готовность блюда. Ведь вверху обычной духовки температура несколько выше, чем внизу, а в циркулярной она везде одинакова. Если в вашей плите циркулярная духовка, время приготовления нужно уменьшить примерно на 10 минут, а температуру – на 20° C по сравнению с указанной в рецепте.

## Меры объема

Для успешного результата необходима и такая «мелочь», как точное определение веса или объема ингредиентов. Для взвешивания сухих продуктов подойдут весы со шкалой по 5 г. Такая шкала есть на любых бытовых весах, как стрелочных, так и электронных. Лучший выбор – весы с крупными и четкими цифрами и вместительной миской, что позволит взвешивать как очень малое, так и большое количество продукта. А современные электронные весы позволяют взвешивать каждый новый ингредиент, добавленный в миску.

Жидкости лучше измерять мерной кружкой или стаканчиком, предварительно поставив их на ровную поверхность. Количество жидкости можно проверить, подняв посуду до уровня глаз, так как взгляда сверху недостаточно для точного определения. Прежде чем налить в стакан тягучую жидкость, нужно смазать мерный стаканчик растительным маслом, тогда жидкость легко из него вытечет.

Очень часто в рецептах дается количество жидкости или сухих продуктов в столовых или чайных ложках. Поэтому на кухне просто необходимо иметь набор металлических или пластиковых мерных ложек. Если такого набора нет, то следует знать, что современная столовая ложка вмещает объем равный 15 граммам или миллилитрам, а чайная – 5 г или мл. Ложка должна быть наполнена доверху. Если вам нужно отмерить сыпучее вещество, например муку или сухари, то наберите их в ложку, после чего проведите по ее краям сухим ножом, чтобы снять «горку». В этом случае вы получите нужный объем продукта. С жидкостями дело обстоит намного легче. К примеру, растительное масло или уксус сами распределятся по всему объему ложки.

Варить или кипятить?

Вода кипит при 100° С, что является идеальным режимом для варки большинства овощей. В этом случае овощи не теряют ни формы, ни цвета, ни содержащихся в них питательных веществ. Однако такая температура подходит далеко не для всех продуктов. К примеру, мясо в таких условиях станет жестким, а соус подгорит или свернется. Поэтому почти во всех рецептах можно встретить рекомендацию варить тот или иной продукт на слабом огне.

Это означает, что данный ингредиент требует меньшей температуры для варки: мясо в подобных условиях станет нежнее, а ароматы овощей смешаются. Чтобы понять, кипит у вас блюдо или варится, достаточно посмотреть на поверхность жидкости: если бульон или вода кипит, к ее поверхности поднимаются крупные пузыри. При варке на слабом и умеренном огне в толще жидкости виден поток мелких, чуть заметных пузырьков.

Основные бульоны

Вкус супа сильно зависит от качества бульона. Поэтому способ его приготовления имеет огромное кулинарное значение. Основной бульон не требует продуктов высшего качества. Обычно мясной варят либо только из костей, либо из мяса на косточке. Для рыбного также берут продукты, не пригодные для использования в других блюдах – хвосты, головы, плавники, кожу и пр. Для настоящего грибного нужны сухие белые грибы. Остальные виды можно использовать как в сухом, так и в свежем виде. Однако бульоны из них варят согласно рецептуре конкретного блюда.

Кроме мясного, рыбного и грибного бульонов, супы можно готовить на овощных отварах, которые усваиваются организмом намного легче, чем бульоны из грибов, мяса или рыбы. Картофельный, капустный, репьяной и другие отвары используют для приготовления диетических блюд.

#### Костный бульон (основной)

Для костного бульона берут кости, оставшиеся от разделки мяса или домашней птицы. Перед варкой их нужно несколько раз промыть, залить холодной водой из расчета 1,25 л воды на 1 кг костей. Для лучшей экстракции питательных веществ кости перед варкой нужно измельчить. Позвоночные кости и головки трубчатых костей разрубить поперек. При этом не рекомендуется трогать трубчатую кость. В противном случае в бульоне будут попадаться мелкие осколки. Плоские кости рубят на кусочки размером 5—6 см. Если бульон приготавливают из нежных телячьих или свиных костей, то их перед варкой следует слегка обжарить в духовке.

Подготовленные таким образом кости складывают в кастрюлю, заливают холодной водой, учитывая возможное испарение при кипении, накрывают посуду крышкой и доводят жидкость до кипения на сильном огне. Когда бульон закипит, с него снимают пену и часть жира, после чего доваривают на слабом огне, не допуская бурного кипения. Весь жир снимать с бульона не рекомендуется, так как он имеет свойство сохранять ароматические вещества.

Бараньи и говяжьи кости нужно варить в течение 4,5—5 часов, свиные и телячьи – от 2 до 3 часов. При более длительной варке вкус костного бульона ухудшается. За 1—1,5 часа до конца варки в бульон кладут белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак), морковь и лук. За полчаса до готовности солят.

Готовый костный бульон должен быть прозрачным, либо слегка мутноватым, на его поверхности должны появиться блески жира, а его аромат соответствовать аромату корней и овощей, добавленных при варке.

Примерный рецепт основного костного бульона:

Вода – 1,25 л

Кости – 1 кг

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1—2 штуки

Белые корни – 1—2 штуки

При отсутствии полного набора белых корней можно использовать имеющиеся. Например, только корень петрушки, только корень сельдерея или только пастернак.

Мясокостный бульон (основной)

Для приготовления этого вида бульона необходимо использовать те части туши, в которых содержится большое количество соединительной ткани: покромку, лопатку или грудинку. В идеале мясо нужно отделить от кости, так как время варки у них различно. Вначале положить в кастрюлю кости, а затем уже мясо, за 2—3 часа до конца варки. При этом мясо должно вариться крупным куском. Важная деталь: с грудинки мясо не срезают, а варят одним куском вместе с костями.

Коренья и морковь добавляют в бульон за час – полтора до окончания варки. После того, как мясо сварилось, его следует вынуть из бульона и нарезать на порционные куски. Готовый мясокостный бульон должен быть янтарного цвета, прозрачный с блестками жира на поверхности.

Примерный рецепт основного мясокостного бульона:

Вода – 1,25 л

Мясо с косточкой – 1 кг

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1—2 штуки

Белые коренья – 1—2 штуки

Рыбный бульон (основной)

Хвосты, плавники, кожу и головы рыб тщательно промыть. Из голов вынуть жабры. Крупные головы – сома, осетра и др., – разрубить на несколько частей. Подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить репчатый лук и петрушку и довести до кипения на сильном огне под крышкой. Затем крышку с кастрюли снять и продолжать варить бульон на слабом огне в течение 55—60 минут. В процессе варки снимать с поверхности ухи образующуюся пену и жир. Готовый бульон процедить.

Примерный рецепт основного рыбного бульона:

Вода – 1,25 л

Обработанные рыбные отходы – 1 кг



Репчатый лук – 2 головки

Корень петрушки – 2—3 штуки

Бульон из сушеных грибов (основной)

Сухие белые грибы тщательно промыть, залить холодной водой и оставить для набухания на 3—4 часа. Когда грибы набухнут, поставить кастрюлю на огонь и варить в той же воде до мягкости. Готовый бульон процедить, грибы вынуть и еще раз промыть.

Примерный рецепт основного грибного бульона:

Вода – 1,25 л

Сухие грибы – 140 г

Борщи

Борщи разнообразны по своей рецептуре. Их чаще всего варят на мясном или мясокостном бульонах. В наши дни ши и борщи стали готовить на курином и бульоне из индейки. В принципе, на какой основе приготовлен борщ, значения не имеет. Ведь главной составляющей всех блюд такого рода является свекла. Поэтому существует немало рецептов борщей как на бульоне из птичьего мяса, так и на рыбном бульоне, а также овощном отваре. Последний способ приготовления первых блюд считается диетическим и широко используется в лечебном питании.

Из «вредных» добавок в борщи кладут ветчину, гусиные потроха, сало, копченую свиную грудинку, сосиски и пр. Если борщ варят на некрепких бульонах типа рыбного, куриного или овощного, картофель лучше всего положить целиком, после чего размять его и опустить обратно в борщ. Это позволит достичь

необходимой плотности жидкой части блюда. Кроме картофеля для уплотнения консистенции бульона можно использовать пассированную муку.

Основная масса овощей в борщах – это свекла и капуста. Помимо них обязательно кладут лук, морковь, свежие томаты или томатную пасту, а также белые коренья – петрушку, сельдерей или пастернак. В летнее время борщи варят с молодой свеклой вместе с ботвой, а также ревенем, щавелем, шпинатом, борщевиком, крапивой, лебедой и пр. Чтобы свекла во время варки не потеряла цвет, можно добавлять в блюдо кислый квас, натуральный уксус, капустный рассол или лимонную кислоту. В том случае, когда борщ готовят с томатной пастой, кислоты бывает достаточно, чтобы придать блюду красивый оттенок.

Готовый борщ подают к столу со сметаной и мелкорубленной пряной зеленью.

## Мясные

Первым шагом на пути к идеальному борщу является варка бульона. Блюдо получится ароматным и наваристым, если для приготовления бульонной основы использовать мясо на косточке. Для варки говяжьего бульона лучше всего подойдут костец, оковалок или огузок. Знающие люди советуют покупать не говядину, а телятину. Это мясо считается полезнее, так как в телятине содержится меньше жира и варится она намного быстрее.

Если вы покупаете свинину, то лучше всего выбрать рульку, лопатку или голяшку. В случае с бараниной больше подойдет шея, лопатка или бедро. Что касается птицы, то курицу обычно варят либо целиком, либо обходятся куриным суповым набором. Но можно также взять для бульона ножки или бедрышки. Они также дают хороший навар при условии, что мяса достаточно для приготовления борща.

## «Классический» борщ

## Ингредиенты:

Вода - 1,6 л

Мясо (говядина) - 550—600 г

Свежая капуста - 400 г

Картофель - 350—400 г

Свекла - 1 штука (около 200 г)

Репчатый лук - 1 штука (100—150 г)

Морковь - 1 штука (80—100 г)

Чеснок - 1 головка (3—5 зубчиков)

Томатная паста - 1,5—2 ст. л.

Растительное масло - 3—5 ст. л.

5% столовый уксус - 1 ст. л.

Сахарный песок - 1 ч. л.

Пшеничная мука - 1 ст. л.

Соль, специи и пряная зелень по вкусу

## Способ приготовления:

- Говядину на кости залить холодной водой, добавить соль и отварить до готовности.

– Капусту тонко нашинковать. Картофель, лук, белые коренья, морковь очистить и нарезать: картофель – брусочками, морковь – соломкой, лук – полукольцами.

– Очищенную сырую свеклу натереть на крупной терке, выложить в глубокую сковороду, посолить, добавить сахар, растительное масло, немного уксуса, полстакана воды и тушить под крышкой примерно полчаса.

– Лук и морковь пассировать отдельно от свеклы с томатной пастой. Чеснок натереть на специальной терке или раздавить в чесночнице.

– В кипящий бульон опустить капусту, вскипятить все на сильном огне, после чего добавить в кастрюлю брусочки картофеля и варить борщ в течение 7—10 минут.

– Когда картофель будет готов, добавить в кастрюлю тушеную свеклу, пассированные морковь и лук, специи (лавровый лист, перец) и варить еще 8—10 минут.

– Пшеничную муку поджарить на сковороде с растительным маслом до светло-золотистого цвета. Затем развести ее небольшим количеством бульона и ввести в борщ за 3—5 минут до готовности. Вместе с мукой добавить в блюдо пряную зелень и чеснок.

## Летний борщ

### Ингредиенты:

Куриный бульон – 1,5 л

Варено-копченая грудинка или окорок – 300 г

Свежая капуста – 250 г

Сок черной смородины – 200 мл

Картофель – 2—4 штуки

Крупная свекла – 1 штука

Средняя морковь – 100 г

Сухое вино (белое) – 50 мл

Зеленый лук – 3—4 ст. л.

Зелень и укропа петрушки, соль – по вкусу

Способ приготовления

– Свежую капусту нашинковать. Картофель, свеклу и морковь очистить и нарезать кубиками. Окорок или ветчину – ломтиками.

– В кастрюле вскипятить бульон, добавить ломтики ветчины или окорока, нарезанные овощи, посолить по вкусу и варить при слабом кипении под крышкой до готовности овощей.

– За 3—5 минут до конца варки заправить борщ соком черной смородины, зеленым луком, вином, и мелко нарезанной пряной зеленью.

Волынский борщ

Ингредиенты:

Вода – 1 л

Говядина (грудинка или лопатка) – 250 г

Цветная капуста (полвилка) – 200 г

Свекла мелкая - 1—2 штуки

Томаты - 2 штуки

Картофель - 1—2 штуки

Репчатый лук - 1 головка

Чеснок крупный - 1—2 зубчика

Корень петрушки или пастернак - 1 штука

Сметана, черный перец и соль - по вкусу

Способ приготовления:

- Мясо вымыть, опустить в холодную воду, довести на сильном огне до кипения, снять пену, убавить огонь и варить бульон около часа.

- Свеклу отварить в кожуре до полуготовности, промыть холодной водой, очистить и нарезать соломкой.

- Картофель, лук, петрушку и томаты измельчить. Цветную капусту разделить на соцветия и бланшировать. Чеснок натереть на специальной терке или раздавить в чесночнице.

- Готовое мясо вынуть из бульона, нарезать кусками на порции. Бульон процедить, перелить в другую кастрюлю и снова довести до кипения.

- Подготовленные овощи и куски мяса опустить в бульон, добавить по вкусу соль, специи, довести смесь до кипения и варить борщ до готовности овощей.

- Перед подачей готовое блюдо заправить сметаной и измельченным чесноком.

## Борщ белорусский

### Ингредиенты:

Вода - 1 л

Кости от окорока - 300 г

Свекла - 1—2 штуки

Картофель - 2—3 штуки

Репчатый лук - 1 штука

Говяжья сарделька - 1 штука

3% столовый уксус - 1 ст. л.

Мелкорубленая зелень, соль, молотый черный перец - по вкусу

### Способ приготовления

- Кости от окорока залить холодной водой и варить 45—50 минут. Готовый бульон процедить, перелить в другую посуду и снова поставить на огонь.

- Лук, картофель и свеклу очистить и измельчить. Подготовленные овощи опустить в кипящий бульон.

- Сардельку очистить от кожицы, нарезать кружочками и добавить к овощам.

- Затем влить в кастрюлю уксус, всыпать перец, посолить и варить борщ под крышкой до готовности овощей.

- За 1—2 минуты до конца варки посыпать борщ пряной зеленью и подать к столу со сметаной.

## Борщ киевский

### Ингредиенты:

Вода - 1л

Говяжья грудинка - 100 г

Краснокочанная капуста - 100 г

Свиное сало - 1 ст. л.

Крупная свекла - 1 штука

Крупная картофелина - 1 штука

Свежее яблоко - 1 штука

Корень сельдерея - 1 штука

Корень петрушки - 1 штука

Чеснок - 2—3 зубчика

Томатная паста - 1 ст. л.

Цветная фасоль - 2—3 ст. л.

Сахарный песок - 2 ч. л.

Мелкорубленая зелень петрушки, укропа и сельдерея, черный молотый перец и соль - по вкусу



## Способ приготовления

- Свежую капусту тонко нашинковать, яблоко нарезать тонкими ломтиками, картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками. Чеснок очистить и раздавить в чесночнице.
- Свеклу и белые коренья очистить, вымыть, нарезать и потушить на сале, в процессе тушения добавив томатную пасту и сахар.
- Замоченную с вечера фасоль отварить в отдельной посуде до готовности.
- Мясо вымыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить 1,5—2 часа. Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать порционными кусками. Бульон процедить и перелить в другую посуду.
- В готовый мясной бульон положить вареную фасоль, капусту, картофель и свеклу, посолить, приправить черным молотым перцем и варить на слабом огне 30—40 минут.
- За несколько минут до готовности добавить в борщ нарезанное яблоко, отварное мясо и чесночную кашицу.
- Готовый борщ посыпать сверху мелко рубленой пряной зеленью.

## Борщ сибирский

### Ингредиенты:

Мясной бульон - 1 л

Квашеная капуста - 150 г

Свекла - 2 штуки

Картофель (крупный) – 1 штука

Репчатый лук – 1 головка

Морковь – 1 штука

Томатное пюре – 2 ст. л.

Сливочное масло – 1—2 ст. л.

Соль и специи – по вкусу

Для фрикаделек:

Мясной фарш – 250 г

Репчатый лук – 1 штука

Куриное яйцо – 1 штука

Рис – 1 ст. л.

Черный молотый перец и соль – по вкусу

Способ приготовления

– Овощи очистить, вымыть и измельчить. Квашеную капусту промыть.

– Свеклу, морковь и репчатый лук потушить на сливочном масле, в процессе приготовления добавив капусту и томатное пюре.

– Мясной фарш перемешать с мелко нарезанным репчатым луком, сырым яйцом и рисом. Полученную массу посолить по вкусу, поперчить и сформовать из нее фрикадельки.

– В кипящем бульоне отварить картофель до готовности. Затем добавить тушеные овощи, фрикадельки, при необходимости досолить и варить при слабом кипении в течение 40 минут.

## Борщ азиатский

### Ингредиенты:

Мясной бульон – 1 л

Квашеная капуста – 150 г

Размоченный чернослив – 100 г

Картофель – 2—3 штуки

Свекла – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Морковь – 1 штука

Сухие белые грибы – 1 ст. л.

Растительное масло – 1 ст. л.

Томатное пюре – 1 ч. л.

Черный молотый перец, свежий базилик, соль – по вкусу

### Способ приготовления:

– Размоченный чернослив освободить от косточек и мелко нарезать.

- Белые грибы вымыть, отварить в небольшом количестве воды и нарезать соломкой. Бульон сохранить.
- Морковь, картофель, свеклу и лук очистить, вымыть и измельчить.
- Подготовленную свеклу потушить на растительном масле вместе с морковью и луком. В процессе тушения добавить томатное пюре.
- В эмалированной кастрюле соединить мясной и грибной бульоны и довести жидкость до кипения.
- В кипящий бульон опустить картофель, добавить соль и варить все на слабом огне до готовности.
- Когда картофель сварится, добавить в бульон тушеные овощи, квашеную капусту и чернослив. При необходимости досолить и варить под крышкой при слабом кипении еще 35—40 минут.
- За 1—2 минуты до готовности посыпать борщ мелкорубленной зеленью базилика.

## Борщ украинский

### Ингредиенты:

Вода - 1л

Говядина с косточкой - 200 г

Свежая капуста - 200 г

Свекла - 1 штука

Картофель – 2 штуки

Спелый томат – 1 штука

Чеснок – 2—3 зубчика

3% столовый уксус – 1 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Сахарный песок – 1—2 ч. л.

Мелкорубленая зелень укропа и петрушки, соль – по вкусу

Способ приготовления:

- Свежую капусту мелко нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками.
- Спелый томат обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками.
- Свеклу очистить, вымыть, нарезать соломкой и потушить на сливочном масле, в процессе тушения добавив сахар, уксус и мякоть томатов.
- Говядину вымыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Готовое мясо освободить от косточки и нарезать порционными кусками.
- В процеженный бульон опустить картофель и капусту, посолить и варить смесь до готовности картофеля.
- Когда картофель сварится, добавить тушеную свеклу и кусочки мяса, при необходимости досолить и варить борщ на слабом огне под крышкой до готовности овощей.

– За 1—2 минуты до конца варки заправить блюдо толченым чесноком и мелкорубленной пряной зеленью.

## Борщ украинский с галушками

### Ингредиенты:

Вода – 1 л

Мясо индейки (голень) – 250 г

Свежая капуста – 50 г

Картофель – 2 штуки

Свекла некрупная – 2 штуки

Репчатый лук – 1 головка

Белые корни (петрушка, сельдерей, пастернак) – 3 штуки

Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 2—3 ст. л.

Сахар – 1 ч. л.

Сметана, черный молотый перец, соль – по вкусу

### Для галушек:

Вода – 50 мл

Куриное яйцо – 1 штука

Мука

Соль

Способ приготовления:

- Свежую капусту тонко нашинковать, свеклу и картофель очистить, вымыть и измельчить. Лук очистить и нарезать кольцами.
- С голени индейки срезать мякоть, кость разрубить, оставив целой трубчатую часть.
- Подготовленное мясо с костью залить холодной водой, довести до кипения, посолить, добавить специи и варить до готовности вместе с луком и белыми кореньями.
- Из готового бульона вынуть мясо, процедить, всыпать сахар и овощи и варить под крышкой еще 25—30 минут.
- В отдельную посуду налить горячую воду, добавить соль, немного муки и тщательно все перемешать. Полученную массу смешать с яйцом и подсыпать еще муки, чтобы получилось тесто с консистенцией густой сметаны.
- Тесто для галушек отмерять чайной ложкой и опускать в кипящий борщ за 5 минут до готовности.
- Готовое блюдо заправить сметаной и мелкорубленой пряной зеленью.

Крапивный борщ

Ингредиенты:

Мясной бульон – 1 л

Молодая крапива (листья) – 200 г

Вареная говядина – 100 г

Картофель – 2 штуки

Свекла – 2—3 штуки

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1 головка

Чеснок – 1—2 зубчика

Томатное пюре – 1 ст. л.

Мелкорубленая зелень укропа, черный перец и соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Вареную говядину нарезать небольшими кусочками. Листья крапивы бланшировать и мелко изрубить.

– Свеклу, морковь и репчатый лук очистить, измельчить и потушить на растительном масле, добавив томатное пюре.

– Картофель очистить от кожуры и отварить в бульоне до готовности.

– В бульон с готовым картофелем добавить тушеные овощи, бланшированную крапиву и кусочки мяса. Посолить по вкусу, накрыть крышкой и варить на слабом огне 35—40 минут.

– Готовый борщ заправить толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.



## Борщ с гусиными потрохами

### Ингредиенты:

Вода – 600 мл

Хлебный квас – 400 мл

Гусиные потроха – 300 г

Белокочанная капуста – 200 г

Свекла – 1 штука

Картофель – 2 штуки

Морковь – 1 штука

Белые коренья (петрушка и сельдерей) – 2 штуки

Свежий томат – 1 штука

Растительное масло – 1—2 ст. л.

Мелкорубленая пряная зелень, черный перец, соль – по вкусу

### Способ приготовления:

– Морковь и картофель очистить, вымыть и нарезать кубиками. Томат несколько раз ошпарить кипятком, удалить кожицу, мякоть измельчить.

– Свеклу очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и потушить на растительном масле вместе с измельченным томатом.

- Белокочанную капусту тонко нашинковать. Белые корни очистить, вымыть и разрезать вдоль на половинки.
- Гусиные потроха вымыть, залить холодной водой и отварить до готовности с морковью и белыми корнями. Готовые потроха нарезать ломтиками.
- Бульон процедить сквозь сито, перелить в другую емкость, смешать с квасом и снова поставить на огонь.
- Когда жидкость закипит, опустить в нее овощи, посолить, приправить специями и варить под крышкой в течение 40 минут.
- Готовый борщ заправить по вкусу сметаной и посыпать мелко рубленой пряной зеленью.

#### Борщ на свекольном квасу

##### Ингредиенты:

Вода - 600 мл

Мясо на косточке - 150 г

Свекла - 150 г

Свекольный квас - 200 мл

Сухие белые грибы - 4—5 штук

Репчатый лук - 1 головка

Чеснок - 3—4 зубчика

Растительное масло – 4—5 ст. л.

Сахарный песок – 1 ч. л.

Соль и специи (лавровый лист) – по вкусу

Способ приготовления:

– Белые грибы размочить в небольшом количестве теплой воды и нарезать тонкими полосками.

– Чеснок очистить, раздавить в чесночнице и растереть с солью и сахаром. Полученной смесью заправить свекольный квас.

– Мясо вымыть, залить холодной водой и отварить до готовности.

– Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и пассировать с растительным маслом.

– Свеклу сварить в кожуре до готовности, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

– Из бульона вынуть мясо и нарезать его порционными кусками. Бульон процедить, перелить в другую посуду и еще раз довести до кипения.

– В кипящий бульон опустить нарезанные грибы и пассированный лук.

– Через 15—20 минут влить заправленный свекольный квас, натертую свеклу, специи, при необходимости борщ досолить и прогреть в течение 1—2 минут.

Борщи с дарами моря

Первое правило вкусного рыбного бульона: рыбу следует заливать только холодной водой, после чего ставить варить. Тогда рыба отдаст в бульон весь

сок, и он получится густым и наваристым. В противном случае, если рыбу положить в кипящую воду, из нее сразу выйдут все протеины, которые свернутся и образуют на поверхности пленку. В этом случае вкусный борщ не получится.

Второе неписаное правило: чтобы рыбный бульон стал прозрачным, в процессе закипания следует несколько раз убрать ложкой пену с поверхности, после чего убавить огонь до минимума. Любой, в том числе и рыбный борщ должен вариться на слабом огне. Запомните: чем дольше бурное кипение и больше пены, тем больше вероятности, что на выходе вы получите невкусный и мутный бульон.

## Борщ с кальмарами

### Ингредиенты:

Вода - 1,5 л

Свежемороженые кальмары - 300 г

Брюссельская капуста (только кочаны) - 150 г

Свекла - 1—2 штуки

Картофель - 2—3 штуки

Чеснок - 2—4 зубчика

Соль и специи (черный перец) - по вкусу

### Способ приготовления:

- Мелкие кочаны брюссельской капусты разрезать на 2—4 части. Свеклу и картофель очистить от кожуры и измельчить: свеклу нарезать соломкой,

картофель – брусочками.

– Чеснок очистить и раздавить в чесночнице.

– Тушки кальмаров выпотрошить, зачистить от пленок и бланшировать в подсоленном кипятке (700 мл). Готовое филе нарезать полосками.

– В отдельной посуде вскипятить воду (800 мл), опустить туда нарезанные овощи, посолить и варить под крышкой до готовности.

– За 1—2 минуты до конца варки заправить борщ специями и толченым чесноком.

– При подаче положить в каждую тарелку кусочки вареных кальмаров.

Борщ с карасями

Ингредиенты:

Вода – 1л

Белокочанная капуста – 200 г

Свежие караси – 3—5 штук

Свекла – 1 штука

Картофель – 1—2 штуки

Морковь – 1 штука

Репка – 1некрупный корнеплод

Репчатый лук – 1 головка

Мелкорубленая зелень петрушки и укропа – 3—4 ст. л.

Растительное масло – 80 мл

Пшеничная мука – 1—2 ст. л.

Сметана, черный перец и соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Репу, лук, морковь и свеклу очистить от кожуры, измельчить и потушить до мягкости на половине растительного масла.

– Белокочанную капусту тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать брусочками.

– Карасей очистить от чешуи, обвалять в муке и обжарить на второй половине растительного масла до золотистой корочки.

– В кастрюле вскипятить воду, опустить туда капусту, картофель и тушеные овощи, посолить, приправить специями и варить до готовности при слабом кипении.

– За 1—2 минуты до конца варки опустить в борщ карасей. Затем снять готовое блюдо с огня, заправить сметаной и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Вегетарианские борщи

Чтобы получить на выходе ароматный овощной борщ, нужно помнить одно простое правило: варить овощной суп недолго. Его следует долго настаивать. Если вы выбрали для борща полезный овощной бульон, лучше приготовить его

за сутки до варки основного блюда.

Вторым секретом, благодаря которому борщ получается вкусным, является правильная подготовка ингредиентов. Так, профессиональные повара рекомендуют перед варкой слегка запечь овощи в нагретой духовке. С обработанными таким образом овощами вкус блюда будет более насыщенным и ярким, а польза останется такой же.

Диетический

Ингредиенты:

Вода - 1л

Белокочанная капуста - 400 г

Кабачки цуккини - 1 штука

Молодая свекла с ботвой - 1 штука

Морковь - 1 штука

Репчатый лук - 1 штука

Сладкий перец - 1 штука

Сельдерей (корень и зелень) - 1 штука

Томатная паста - 1—1,5 ст. л.

Растительное масло - 2 ст. л.

Мелкорубленая зелень лука и укропа - 3—5 ст. л.

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Белокочанную капусту тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать брусочками. Молодой цуккини, очищенную паприку и свекольную ботву измельчить.

– В кастрюле вскипятить воду и опустить туда подготовленные овощи.

– Корень сельдерея, свеклу (корнеплод), морковь и репчатый лук очистить, нарезать и потушить на растительном масле. В процессе тушения добавить к овощам томатную пасту.

– Зелень сельдерея мелко изрубить и смешать с нарезанной зеленью укропа и зеленым луком.

– Когда картофель сварится, добавить в кастрюлю тушеные овощи и продолжать варить борщ до готовности свеклы.

– Готовое блюдо снять с плиты и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

Постный

Ингредиенты:

Вода – 1200 мл

Картофель – 3 штуки

Белокочанная капуста – 200 г

Спелые томаты – 2 штуки



Репчатый лук – 1 крупная головка

Морковь – 1 штука

Свекла – 1 штука

Чеснок – 2—3 зубчика

Растительное масло – 2—3 ст. л.

Сахарный песок – 1 ч. л.

Столовый уксус (3%) – 1 ст. л.

Мелкорубленая зелень петрушки – 2—3 ст. л.

Соль и специи (лавровый лист) – по вкусу

Способ приготовления:

– Капусту тонко нашинковать. Свеклу, морковь и репчатый лук очистить. Лук нарезать полукольцами, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками.

– В кастрюле вскипятить воду и опустить туда нарезанные картофель и капусту. Овощи варить на слабом огне до готовности картофеля.

– Натертые морковь и свеклу выложить на сковороду с растительным маслом, добавить лук, сахар и уксус и тушить смесь 20—25 минут.

– Спелые томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

– Когда картофель сварится, опустить в бульон тушеные овощи, свежие томаты и специи, посолить и варить борщ еще 7—10 минут.

– Чеснок очистить, раздавить в чесночнице и заправить им борщ за 1—2 минуты до окончания варки. Готовое блюдо посыпать сверху мелко рубленой пряной зеленью.

С баклажанами

Ингредиенты:

Вода – 2 л

Картофель – 5—6 штук

Белокочанная капуста – 0,5 кг

Сладкий перец – 2—3 стручка

Крупный баклажан – 1 штука

Крупная свекла – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Морковь – 1 штука

Томатное пюре – 2 ст. л.

Чеснок – 2 зубчика

Растительное масло – 50—70 мл

Мука – 1 ст. л.

3% столовый уксус – 1—2 ч. л.

Мелкорубленая зелень укропа и петрушки – 5—6 ст. л.

Сахарный песок – 1 ч. л.

Соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Овощи очистить и вымыть. Баклажан и картофель нарезать брусочками, перец – полосками, капусту тонко нашинковать. Очищенный чеснок раздавить в чесночнице.

– Свеклу натереть на крупной терке и потушить на половине растительного масла с уксусом, сахаром и томатным пюре.

– Морковь, сладкий перец и лук мелко нарезать и пассировать с 2 ст. л. растительного масла.

– В кастрюле вскипятить воду и опустить туда нарезанные картофель, капусту и баклажан. Дать воде закипеть, снять образовавшуюся пену и варить овощи на слабом огне до готовности картофеля.

– Когда картофель сварится, добавить в бульон тушеную свеклу, пассированные лук, перец и морковь, посолить и варить борщ еще 7—10 минут.

– На оставшемся масле поджарить муку и добавить в борщ за 1—2 минуты до готовности вместе с толченым чесноком и мелкорубленой пряной зеленью.

С фасолью

Ингредиенты:

Вода – 1200 мл

Свекла – 1 штука

Белокочанная капуста – 250 г

Фасоль – 150 г

Морковь – 1 штука

Репчатый лук – 1 штука

Корень петрушки – 1 штука

Томатная паста – 2 ст. л.

Растительное масло – 2 ст. л.

Столовый уксус (3%) – 1 ст. л.

Сахарный песок – 1 ч. л.

Мелкорубленая зелень укропа – 2—3 ст. л.

Специи (лавровый лист) и соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Фасоль вымыть и отварить до готовности. Свеклу сварить в кожуре, очистить и нарезать соломкой.

– Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть, измельчить и пассировать с растительным маслом. Затем развести томатную пасту небольшим количеством теплой воды, вылить в сковороду, перемешать и прокипятить все вместе в течение 3—5 минут.

– Белокочанную капусту очистить от вялых листьев, промыть холодной водой и тонко шинковать.

- В кастрюле вскипятить воду, опустить туда нарезанную капусту, пассированные лук, морковь и коренья и варить при слабом кипении 12—15 минут.

- Когда капуста сварится, добавить в кастрюлю свеклу, вареную фасоль, сахар, уксус, посолить и варить борщ до полной готовности. За 1—2 минуты до конца варки приправить блюдо специями.

- Готовый борщ снять с огня и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

С яйцами

Ингредиенты:

Вода - 1,2 л

Картофель - 2 штуки

Свекла - 1 штука

Куриные яйца - 2 штуки

Томаты - 2 штуки

Мелкорубленая зелень петрушки и укропа - 3—5 ст. л.

Измельченный зеленый лук - 3 ст. л.

3% столовый уксус - 1 ст. л.

Сахарный песок - 1 ч. л.

Сливочное масло - 2 ст. л.

Сметана – 2 ст. л.

Черный молотый перец и соль – по вкусу

Способ приготовления:

– Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить от скорлупы и разрезать на четвертинки.

– Томаты ошпарить крутым кипятком, удалить кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

– Свеклу очистить, вымыть натереть на крупной терке и потушить на сливочном масле с уксусом, сахаром и томатами.

– Картофель нарезать брусочками и отварить в кипящей воде до готовности.

– Когда картофель сварится, добавить в бульон тушеную свеклу, борщ посолить, приправить специями и варить до готовности овощей.

– Готовый борщ заправить зеленым луком и мелкорубленной пряной зеленью. Нарезанные яйца и сметану добавить в каждую тарелку при подаче.

Борщи с грибами

Бульон из грибов можно приготовить как из свежего сырья, так и из сухого и даже замороженного. Не требуют специальной подготовки такие свежие грибы как шампиньоны и белые. Их перед варкой нужно обжарить до румяной корочки с небольшим количеством масла. Этот прием поможет сделать вкус борща более ярким. Повара рекомендуют брать на 3 литра жидкости 300 г грибов. Но эту пропорцию можно изменить как в одну, так и в другую сторону.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/isaeva\\_elena/pervye-blyuda-borschi-solyanki-tol-ko-rabochie-recepty](https://tellnovel.com/ru/isaeva_elena/pervye-blyuda-borschi-solyanki-tol-ko-rabochie-recepty)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)