

# Пюреобразные супы

---



# В группу пюреобразных (протертых) супов входят

---

- ❑ **Супы-пюре**, заправленные белым соусом
  - ❑ **Супы-кремы**, заправленные молочным соусом или сливками,
  - ❑ **Супы-биски**, приготовленные из ракообразных
  - ❑ **Супы-шлемы**, приготовленные из круп
-

# Общая характеристика

---

- ❑ Супы-пюре обладают высокой питательной ценностью, они легко усваиваются организмом, поэтому широко используются в детском и лечебном питании.
  - ❑ Эти супы готовят из овощей, круп, бобовых, птицы и дичи, печени, рыбы.
  - ❑ Отличительной особенностью супов-пюре является то, что для их приготовления продукты протирают, поэтому супы имеют однородную и нежную консистенцию. Основой супов-пюре служат пюре из продуктов и белый соус.
  - ❑ Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают различным видам тепловой обработки: варке, припусканию, тушению, а затем протирают через протирочную машину или частое сито.
  - ❑ Супы-пюре готовят на мясном и курином бульоне, на овощном или крупяном отваре, на молоке.
-

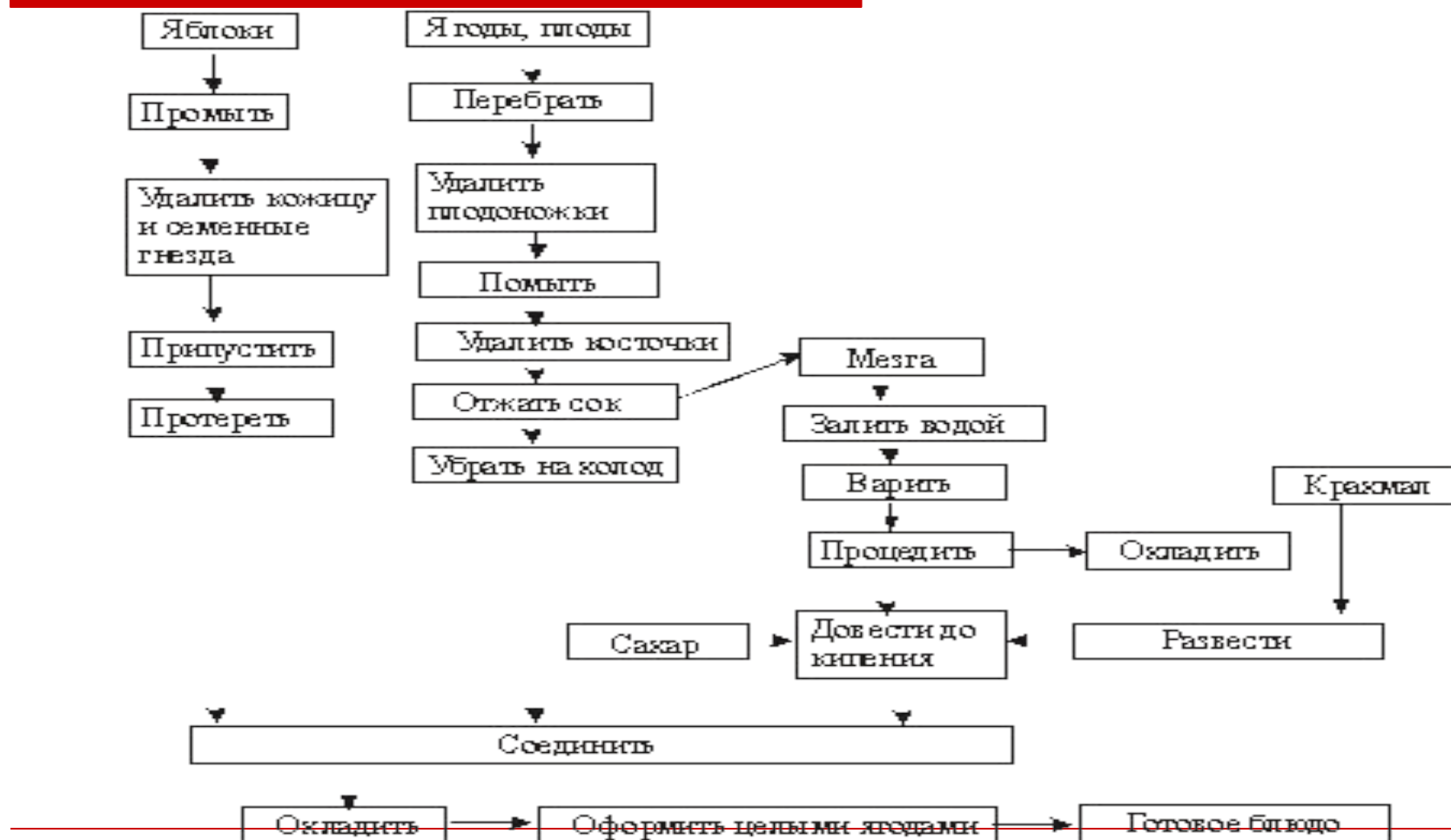
- 
- Для белого соуса муку пассеруют без жира или с жиром, а затем соединяют с бульоном или отваром. Иногда супы приготавливают без муки, при этом ее заменяют рисовой или перловой крупой. Чтобы придать супам-пюре хороший вкус и нежную консистенцию, их заправляют сливочным маслом, горячим молоком или льезоном. Заправленные супы нагревать свыше 70С нельзя, так как белок может свернуться.
  - При отпуске супов-пюре в тарелку можно положить гарнир (15-20 г на порцию), приготовленный из продуктов, входящих в состав супа. Отдельно подают гренки из пшеничного хлеба, нарезанного мелкими кубиками, или кукурузные хлопья.
-

- 
- С целью повышения пищевой ценности и улучшения вкуса супы-пюре заправляют яично-молочной смесью (кроме бобовых). Во все супы добавляют сливочное масло. Вместо яично-молочной смеси (льезона) можно использовать горячее молоко или сливки.
  - Протертые супы готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах и бульонах, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов. А также на цельном молоке или смеси молока и воды.
-



*Varenikoff.ru*

# Суп-пюре из яблок и ягод



# Супы-пюре из овощей

---

- Эти супы готовят из картофеля и моркови, цветной капусты, зеленого горошка, кабачков, помидоров и других овощей. Суп готовят из одного вида овощей или их смеси.
-



# Суп-пюре из картофеля

---

- Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности. Затем к картофелю добавляют пассерованные Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности. Затем к картофелю добавляют пассерованные морковь, корень петрушки и лук репчатый, варят до готовности, протирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом Картофель варят в бульоне или подсоленной воде до полуготовности. Затем к картофелю добавляют пассерованные морковь, корень

# Суп-пюре из шпината

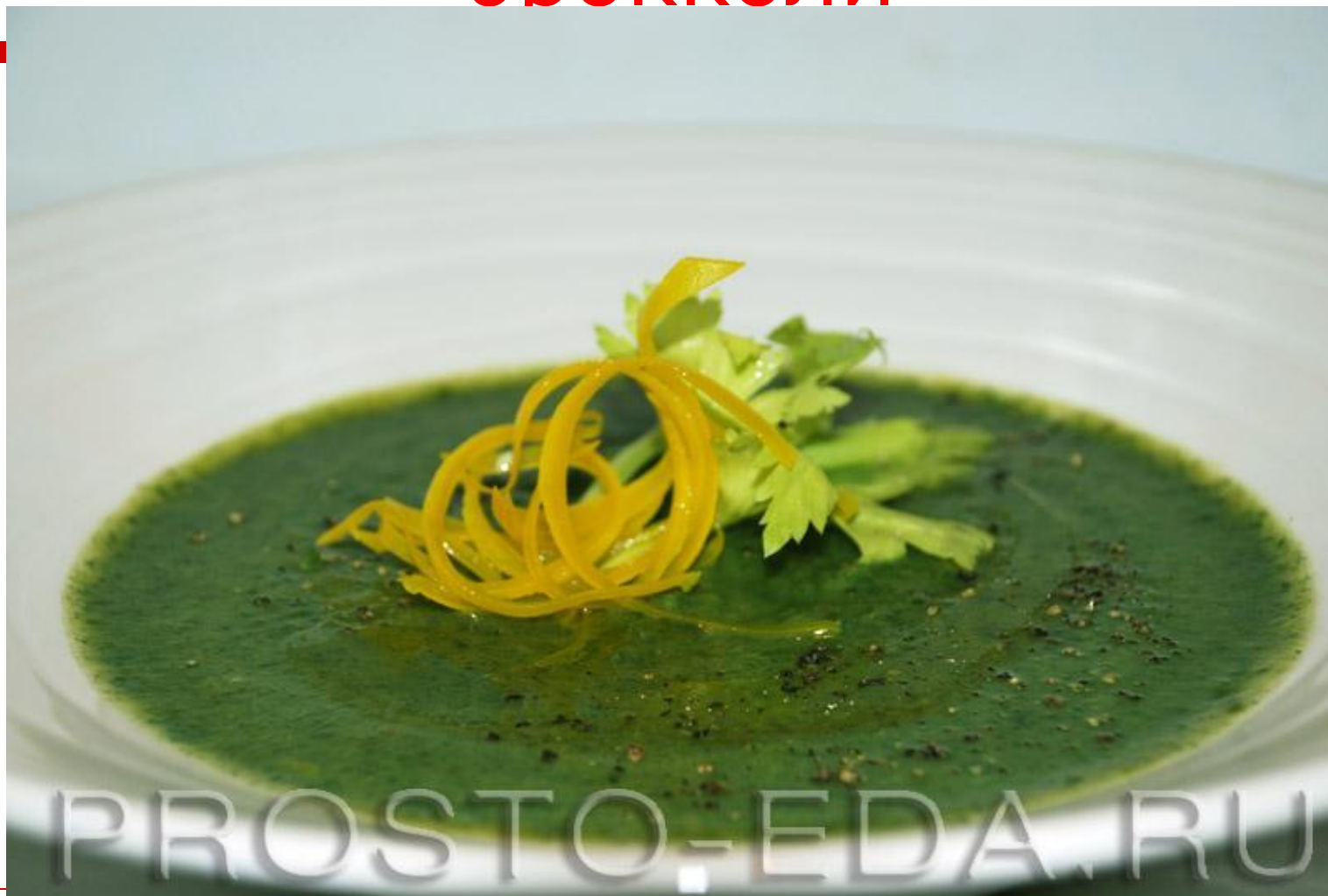
---

- Листья шпината припускают и протирают. Лук и петрушку шинкуют, припускают и протирают. Затем все соединяют с протертой зеленью. На отваре шпината приготавливают белый соус. В остальном суп готовят обычным способом.

Для гарнира морковь нарезают мелкими кубиками, припускают и кладут в суп при отпуске. Отдельно подают гренки. Свежий шпинат можно заменить консервированным шпинатом или листьями свежего салата.

---

# Суп-пюре из шпината и брокколи



PROSTO-EDA.RU

# Суп-пюре из разных овощей

- Лук шинкуют и пассеруют Лук шинкуют и пассеруют, остальные овощи нарезают и припускают, репу предварительно бланшируют. За 5-10 мин до окончания припускания добавляют пассерованный лук, горошек зеленый, затем все протирают. В остальном суп готовят обычным способом. При подаче супа в тарелку положить овощи, нарезанные маленькими кубиками, пассерованные с маслом и припущенные с бульоном.

# Суп-пюре из моркови

---

- Лук и петрушку шинкуют и пассеруют. Морковь шинкуют, складывают в посуду, заливают на 1/3 бульоном, добавляют сливочное масло и припускают до полуготовности. Затем кладут пассерованные овощи и припускают до готовности. Припущенные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят до консистенции супа, кладут соль и варят 5-7 мин. Готовый суп процеживают, кипятят, заправляют льезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку кладут гарнир - рассыпчатый рис, наливают суп, отдельно подают гренки.
-

# Суп-пюре из картофеля

---

- Морковь, лук, петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Картофель заливают горячей водой или бульоном и варят до полуготовности, затем кладут пассерованные овощи и варят все вместе до готовности. Готовые овощи протирают вместе с отваром. Протертые овощи соединяют с белым соусом и варят 10 мин., кладут соль, в процессе варки снимают пену. Суп процеживают, кипятят, заправляют льезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку можно положить гарнир, пассерованный лук-порей, затем наливают суп, отдельно подают гренки.
-

# Суп-пюре из цветной капусты

---

- Обработанную цветную капусту разделяют на мелкие соцветия. Часть варят отдельно для гарнира. Морковь шинкуют и пассеруют. Оставшуюся цветную капусту соединяют с пассерованной морковью, наливают немного бульона, добавляют сливочное масло и припускают. Затем готовые овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и кипятят. Готовый суп процеживают, кипятят и заправляют лезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку кладут отваренные овощи, наливают суп, отдельно подают гренки.
-

# Суп-пюре из зеленого горошка

---

- Морковь, репчатый лук шинкуют и пассеруют. Небольшую часть консервированного горошка кипятят в собственном отваре и используют для гарнира. Остальной зеленый горошек соединяют с пассерованными овощами и варят, затем протирают вместе с жидкостью. Полученное пюре соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек, наливают суп. Отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить из сушеного зеленого горошка или из молодых лопаточек гороха. Если используют сушеный зеленый горошек, то его промывают, замачивают в воде 1,5-2 ч, а затем варят без соли.
-



# Суп-пюре из разных овощей

---

- Лук репчатый шинкуют соломкой и слегка пассеруют на сливочном масле. Морковь, репу нарезают, репу ошпаривают, чтобы удалить горечь. Белокочанную капусту шинкуют и ошпаривают. Картофель нарезают на части и варят отдельно. Морковь и репу припускают с небольшим количеством бульона и сливочного масла, кладут капусту, пассерованный лук и припускают до готовности.
  - В конце варки добавляют зеленый горошек и вареный картофель. Подготовленные овощи протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном или овощным отваром до консистенции супа-пюре, кладут соль и кипятят. Затем готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку кладут зеленый горошек и отваренные овощи (морковь, репу), нарезанные мелкими кубиками, наливают суп, отдельно подают гренки.
-

# Суп-пюре из спаржи или цветной капусты

---

- Для гарнира головки очищенной спаржи отрезают, часть соцветий цветной капусты разбирают на мелкие части и варят. Лук и морковь нарезают и пассеруют. Для гарнира головки очищенной спаржи отрезают, часть соцветий цветной капусты разбирают на мелкие части и варят. Лук и морковь нарезают и пассеруют. Остальную спаржу или цветную капусту заливают небольшим количеством бульона или воды и припускают. За 5-10 минут до окончания припускания добавляют остальные овощи и доводят до готовности, затем протирают. Далее суп готовят обычным способом.

# Суп-крем из тыквы

---

- Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и припускают а 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 зеленого кипятят в собственном отваре. Лук и морковь нарезают, пассеруют. Для гарнира часть горошка зеленого кипятят в собственном отваре. Лук и морковь нарезают, пассеруют, припускают в небольшом количестве бульона до готовности вместе с остальным зеленым горошком, предусмотренным рецептурой, затем протирают. В остальном суп готовят и отпускают обычным способом.

# Суп-пюре из круп и бобовых

---

- Эти супы приготавливают из рисовой, перловой, овсяной и пшеничной полтавской крупы, из бобовых - гороха, фасоли, чечевицы. Крупы или бобовые хорошо разваривают, затем протирают вместе с отваром. Протертая масса имеет однородную вязкую консистенцию за счет большого количества клейстеризованного крахмала. Эта консистенция устойчива при хранении, поэтому крупяные супы часто приготавливают без белого соуса.
-

- Варка крупы до полного размягчения и ее протирание требуют много времени, причем ~~часть крупы, которая не поддается~~ измельчению, не используется. Для ускорения процесса приготовления и экономии продуктов крупу предварительно подсушивают, затем тонко размалывают. Полученную муку разводят двукратным количеством бульона или воды, хорошо перемешивают, вливают в кипящий бульон, варят 20-25 мин., солят и заправляют льезоном. Супы-пюре из бобовых льезоном не заправляют.
  - При отпуске в тарелку можно положить немного непротертой крупы.
-

# Суп-пюре из гороха или фасоли

---

- Промытый лущеный горох или фасоль замачивают 2-3 ч, затем заливают горячим бульоном или водой на 1-2 см выше уровня гороха или фасоли и варят без соли до мягкости. При варке по мере выкипания добавляют горячую воду. Затем кладут пессерованную морковь, петрушку, репчатый лук и варят до готовности. Разваренную массу протирают, соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют сливочным маслом, можно горячим молоком или сливками.
  - При отпуске в тарелку наливают суп, отдельно подают гренки. Этот суп можно приготовить с копченой свиной грудинкой или корейкой.
-

# Суп-пюре из рисовой крупы

---

- Морковь, лук и петрушку шинкуют и слегка пассеруют на сливочном масле. Подготовленную рисовую крупу закладывают в кипящий бульон или воду ( на 1 кг крупы 5 л бульона), добавляют сливочное масло, закрывают крышкой и варят 30 мин. при слабом кипении. Затем добавляют пассерованные овощи, соль и варят 15-20 мин., после чего протирают, соединяют с белым соусом, разводят бульоном до консистенции супа, доводят до кипения и заправляют лезоном и сливочным маслом. Суп белым соусом можно не заправлять. Отдельно в бульоне варят рассыпчатый рис для гарнира.
  - При отпуске в тарелку кладут рассыпчатый рис, наливают суп, отдельно подают гренки.
-



# Супы-пюре из мясных продуктов

---

- Мясные супы-пюре приготавливают из птицы, кролика, говяжьей и телячьей печени. Птицу предварительно варят, печень обжаривают
-

# Суп-пюре из птицы

---

- Птицу варят, мякоть отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. В остальном суп варят обычным способом. Готовый суп заправляют льезоном
- Птицу варят, мякоть отделяют от костей. Для гарнира филе птицы нарезают соломкой, заливают небольшим количеством бульона, кипятят. Остальную мякоть пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. В остальном суп варят обычным способом. Готовый суп
-

# Суп-пюре из кур

---

- Заправленную тушку птицы варят до готовности. При варке кладут морковь, петрушку, лук. Готовую птицу вынимают, охлаждают и отделяют мякоть от костей. Полученную мякоть режут на кусочки и пропускают через мясорубку или протирочную машину, разводят бульоном и протирают. Мякоть можно растереть в ступке, добавляя постепенно холодный бульон, а затем протереть через частое сито. Протертую массу соединяют с белым соусом, кладут соль и кипятят. Готовый суп заправляют льезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске в тарелку кладут филе птицы, нарезанное соломкой, наливают суп, отдельно подают гренки. Суп можно отпускать с кнелями из кур.
-

# Суп-пюре из печени



- 
- Обработанную печенку нарезают кусочками, слегка обжаривают на сливочном масле, добавляют пассерованные морковь, петрушку и репчатый лук и обжаривают до готовности. Пропускают через мясорубку, протертую массу соединяют с белым соусом, разводят бульоном, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют лезоном и сливочным маслом.
  - При отпуске подают гренки.
-

# Суп-пюре из свежих грибов

---

- У подготовленных свежих грибов отделяют шляпки. Ножки грибов пропускают через мясорубку с частой решеткой, припускают 20-30 мин с добавлением масла, протирают вместе с предварительно пассерованными и припущенными кореньями. Далее суп варят обычным способом. Шляпки грибов нарезают тонкими ломтиками, припускают до готовности и кладут в суп при отпуске.
-



# 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.
-





# Требования к качеству супов-пюре

---

- Супы-пюре имеют однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков не протертых продуктов и поверхностных пленок.
  - Консистенция - эластичная, напоминающая густые сливки. Цвет - белый или соответствующий продукту, из которого приготовлен. Вкус - нежный, в меру соленый.
-

# Суп-пюре из тыквы с вялеными томатами

---

## □ ингредиенты

- На 1,5 л воды или овощного бульона:
- Тыква - 400 гр
- Картофель( средний) - 1 шт
- Лук репчатый - 1-2 шт
- Вяленые томаты - 2-3 ст.л.
- Мускатный орех - 1 ч.л.
- Паприка молотая - 1ч.л.
- Соль по вкусу.



## Способ приготовления

- ❑ Очистить и нарезать лук, картофель и тыкву.
- ❑ Картофель с луком залить горячей водой, довести до кипения варить почти до готовности картофеля - минут 10 примерно.
- ❑ Добавить к овощам тыкву и варить еще минут 7-8.
- ❑ Слить в отдельную емкость через дуршлаг бульон.
- ❑ Овощи измельчить блендером в однородную массу.
- ❑ Соединить бульон и пюре, добавить мускатный орех, паприку, нарезанные вяленые томаты. Можно добавить немного масла от вяленых томатов.
- ❑ Довести до закипания при помешивании и подавать.

# Яблочно-тыквенный суп-пюре с миндально-медовыми сухариками

- ❑ **Ингредиенты**
- ❑ для супа:
- ❑ тыква - 500г
- ❑ яблоки - 500г
- ❑ лук репчатый- 1 шт.
- ❑ чеснок - 1 зубчик
- ❑ сливки жирностью 22% - 250мл
- ❑ масло раст. - 2 ст.л.
- ❑ орегано сушеный - щепотка
- ❑ соль, черный перец
- ❑ для сухариков-бискотти:
- ❑ яйцо (белки) - 2шт.
- ❑ сахар - 60г
- ❑ мед - 1 ст.л.
- ❑ мука - 120г
- ❑ миндаль - 100г
- ❑ молотый душистый перец - 1/2 ч л



---

## □ **Способ приготовления**

- Сначала приготовим миндальные сухарики.
  - Миндаль очистить от кожицы, залив его кипятком и оставив в нем на 5 минут.
  - Белки взбить с сахаром до устойчивых пиков. Добавить мёд. Перемешать на малых оборотах миксера.
  - Постепенно добавить просеянную муку, перец и крупно порубленный миндаль.
  - Аккуратно перемешать лопаткой.
  - Переложить тесто в прямоугольную форму для кексов, смазанную маслом и выстеленную пергаментом.
  - В силиконовую форму можно не выкладывать пергамент (я выкладывала в 3 небольшие прямоугольные формочки).
  - Выпекать при 180 градусах около 30 минут до золотистой корочки.
  - Вынуть форму из духовки и остудить выпеченную буханочку в форме.
  - Далее обернуть буханочку фольгой и оставить на несколько часов при комнатной температуре.
  - Затем нарезать корж на тонкие ломтики толщиной около 1 см и выпекать при 180 градусах 10-15 минут на решетке, чтобы бискотти равномерно пропеклись и зарумянились.
  - Готовим суп.
  - Тыкву очистить от кожуры, удалить семена, очистить лук, чеснок и яблоки и удалить у них сердцевину.
  - Все порезать небольшими кусочками
  - В кастрюле разогреть масло, обжарить лук и чеснок, добавить яблоки, тыкву, орегано, посолить и поперчить по вкусу. Влить 750мл воды, довести до кипения.
  - Варить под крышкой на среднем огне 20-25 минут.
  - Суп измельчить в пюре, влить сливки и прогреть не доводя до кипения.
  - Подавать с сухариками.
-

# Картофельный СУП-БИСК с креветками

## ❑ **Ингредиенты**

- ❑ Картофель 250гр.
- ❑ Морковь 1шт.
- ❑ Лук репчатый 1шт.
- ❑ Овощной или куриный бульон 300мл.
- ❑ Масло для жарки.
- ❑ Красный перец 1ч.ложка
- ❑ Креветки крупные, сырые 4шт.
- ❑ Сок лимона, соевый соус, чеснок, имбирь.
- ❑ Зелень для подачи.



# Способ приготовления

- ❑ Овощи чистим. Лук нарезаем мелко и обжариваем до **мягкости.**
  - ❑ Картофель и морковь нарезаем кубиками. Добавляем к луку, немного обжариваем, вливаем бульон. Варим овощи до мягкости, солим, перчим.
  - ❑ Креветки чистим, оставляя хвостики, удаляем спинную вену. Маринуем креветки с соевым соусом, соком лимона и мелко рубленым чесноком и имбирем. Насаживаем на шпажки, чтобы получились сердечки, обжариваем до готовности.
  - ❑ Пюрируем в блендере, добавляем специи, у меня сладкая паприка.
  - ❑ При желании можно добавить сливки, но мы обошлись и так.
  - ❑ Разливаем по тарелкам, посыпаем зеленью. Украшаем креветками и подаём.
-

# Томатный суп-пюре с грецкими орехами и сухариками

## ❑ Ингредиенты

- ❑ Томаты очищенные в с/соку 1000 гр.
- ❑ Морковь крупная 1 шт.
- ❑ Лук-репка крупный 1 шт.
- ❑ Чеснок 2 дольки.
- ❑ Тимьян несколько веточек.
- ❑ Белое сухое вино 50 гр.
- ❑ Соль, черный перец.
- ❑ Кайенский перец.
- ❑ Оливковое масло.
- ❑ Грецкие орехи 1 горсть.
- ❑ Белый хлеб для сухариков 3 ломтика.





---

## □ **Способ приготовления**

- Приготовить овощи, очистить и натереть на крупной терке морковь.
- Очистить и мелко нарезать луковицу.
- Очистить зубчики чеснока, один мелко нарубить, а второй раздавить ножом.
- Томаты нарезать и вместе с соком отправить в кастрюлю.
- В сковороде подогреть оливковое масло вместе с тимьяном и давленным чесноком, немного обжарить, тимьян убрать.
- Добавить лук и морковь обжарить до прозрачности лука.
- Влить вино и тушить помешивая 3-4 минуты.
- Лук и морковь переложить в кастрюлю к томатам, туда же отправить горсть грецких орехов, добавить воды, так что бы в итоге суп-пюре получился.
- Добавить специи по-вкусу.
- Варить на среднем огне в течении 10-11 минут.
- Тем временем разогреть духовку, ломтики хлеба нарезать кубиками и подрумянить в духовке в течении 5-7 минут.
- За минуту до готовности в суп добавить мелко порубленный чеснок и пюрировать при помощи блендера.
- Разлить по тарелкам, подавать с сухариками, украсив суп-пюре половинками грецкого ореха.

# Грибной суп-пюре в хлебной тарелке

---

## ❑ Ингредиенты

- ❑ Сушеные грибы (белые, подосиновики) - 70 гр.
- ❑ Корень сельдерея - 250 гр.
- ❑ Морковь - 250 гр.
- ❑ Сливки 22% - 150 мл
- ❑ Вода для варки овощей и грибов
- ❑ растительное масло для обжаривания
- ❑ хлеб подходящей формы для изготовления тарелки



---

## □ **Способ приготовления**

- Грибы замочить в холодной воде не менее, чем на 3 часа. Размоченные грибы промыть хорошо водой, отжать и отварить до готовности. Воду в которой отваривались грибы выливаю (это на любителя, исторически сложилось, что я его не использую), грибам даем стечься.
- Пока варятся грибы, почистить сельдерей и морковь порезать кубиками, переложить в кастрюлю, залить водой и отваривать до готовности. Ни грибы, ни овощи во время варки я не солю.
- Когда отварились овощи необходимо слить в отдельную посуду лишний бульон, чтобы суп не получился слишком жидким. Лучше добавить его в суп в последствии, если будет густым.
- Отваренные грибы немного обжариваем.
- Две трети грибов перекладываем в овощи и пюрируем с помощью блендера до кремообразной массы. Добавляем сливки. Солим. Готовый суп прогреваем на плите.
- Наполняем супом тарелки, добавляем оставшиеся грибы и можно кушать!
- Хлебная тарелка: необходима булка хлеба круглой формы, в идеале самостоятельно выпеченный, форма как у кулича, небольшого размера. Сорт хлеба по вкусу, но вкуснее черный, мне кажется. Хлеб лучше брать не свежий, вчерашний. Мякиш будет плотнее и не будет впитывать влагу.
- Из хлеба вырезаем середину и заполняем получившуюся тарелку супом!

# Бархатный овощной суп-пюре с яблоками

---

## ❑ Ингредиенты

- ❑ 2 ст. л. оливкового масла
- ❑ крупный стебель лука-порея (только белая часть)
- ❑ 1-2 стебля сельдерея
- ❑ 2 средних моркови
- ❑ 2 небольших кабачка
- ❑ 3 яблока
- ❑ 1 л овощного бульона
- ❑ 200 гр густого йогурта ( 2% )
- ❑ соль, молотый белый перец
- ❑ 4-5 шт. грецких орехов.



## □ **Способ приготовления**

- Подготовить все продукты. Лук-порей нарезать кольцами; стебель сельдерея – кусочками, очистить кабачки и морковь и нарезать кружочками. Яблоки почистить, вынуть сердцевину и крупно нарезать.
  - В большой кастрюле разогреть на умеренном огне оливковое масло и пассеровать лук-порей до прозрачности. Добавить остальные овощи и яблоки. Тушить пару минут. Залить бульоном.
  - Довести до кипения, уменьшить огонь, добавить немного соли и продолжать варить примерно 25 минут или до мягкости яблок и кореньев. Перелить суп в комбайн или в блендер и взбить в гладкую однородную смесь.
  - В мисочку выложить йогурт и добавлять по ложке суп (5-6 ложек), постоянно перемешивать до однородной консистенции. Перелить разведенный и прогретый таким способом йогурт в кастрюлю. Поставить кастрюлю на плиту и прогреть суп, не доводя до кипения (чтоб не свернулся йогурт). Посолить, поперчить.
  - Разлить в порционные тарелки, в центр положить немного рубленых грецких орехов и подавать.
-