

Солянка

МАОУ «Технический лицей»

Ильчукова Анастасия

Руководитель Кобелева Г. М.

Сыктывкар 2017г.

- Классическая солянка - это сытное и вкусное первое блюдо. Прекрасно подходит для обеда, подается со сметаной, зеленью, лимоном и оливками. Оливки могут быть черными или зелеными, но без косточки!



Описание приготовления:

- Выберите мясо и субпродукт для солянки. Отварите до готовности, откорректируйте на соль бульон. Приготовьте заправку для супа в виде жаренных овощей с томатом. Добавьте два вида колбасы, огурцы и проварите 5 минут. Готово! Вариант, как приготовить солянку классическую, идеально подходит для всей семьи!



Ингредиенты:

- Субпродукты — 500 Грамм (сердце)
- Мясо на косточке или грудинка говяжья — 300 Грамм
- Колбаса копченая и молочная — 400 Грамм
- Лук — 2 Штуки
- Морковь — 2 Штуки
- Огурец маринованный — 3-4 Штук
- Томатная паста — 2-3 Ст. ложек
- Соль — По вкусу
- Перец черный горошком — 10 Штук
- Лавровый лист — 2 Штуки
- Растительное масло — 4-5 Ст. ложек
- Оливки — 100 Грамм (без косточки)
- Зелень — По вкусу
- Лимон — 0,5 Штуки
- Сметана — 100 Грамм
- Вода — 2,5-3 Литра



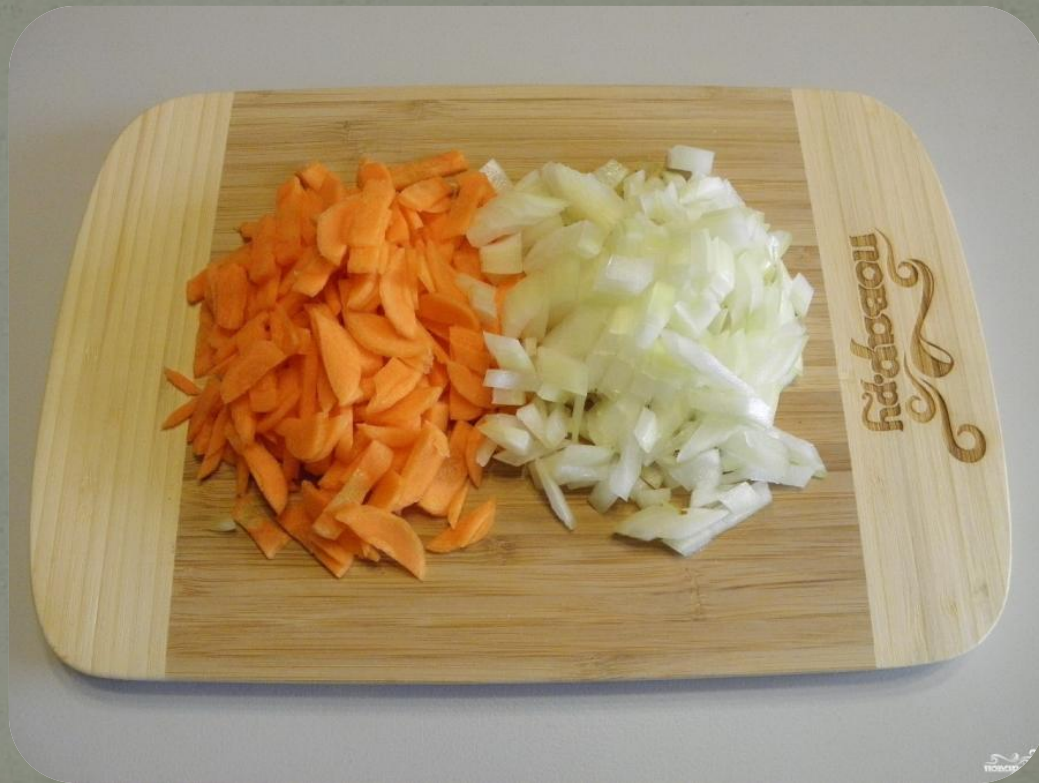
- Подготовьте продукты для солянки. Можно использовать любые субпродукты и мясо на косточке, желательно говяжье. Я буду варить сердце свиное и грудинку говяжью.



- Вымойте тщательно мясо, чтобы не было крови. Положите в кастрюлю, добавьте лавровый лист, перец горошком и залейте водой. Посолите и варите на медленном огне с момента закипания 1,5 часа.



- Очищенные овощи порежьте не слишком крупно. Две луковицы я заменила одной очень большой.



- Обжарьте овощи на растительном масле, посолите по вкусу.



- Добавьте томатную пасту и протушите еще 5 минут. Готовые овощи снимите с огня.



- Вареные сердце и ребрышки достаньте из бульона.
- Порежьте мясо кубиками среднего размера.



Верните мясо в
бульон.



Порежьте маринованные огурцы
соломкой.



Оба вида колбас порежете
кубиками.



- Добавьте в бульон к мясу огурцы, два вида колбасы, жареные овощи с томатом. Проварите 5 минут. Солянка готова!



- Наливайте солянку в глубокие порционные тарелки, посыпайте рубленой свежей зеленью, добавьте ломтик лимона и оливки, сметану. Приятного аппетита!



Спасибо за внимание
