

Автономное учреждение среднего профессионального образования
Ханты-Мансийского автономного округа –Югра
Сургутский профессиональный колледж

Суп картофельный с мясной шелью



Выполнила: Максимчик Александра
группа 663
2016

**Супы — важная составная часть обеда.
Это широко распространенные блюда в питании
нашего народа.**



Томатный суп с рисом



Суп «Харчо»



Суп картофельный с клецками



Пряный крем-суп из кабачков



Свекольник горячий

Значение супов в питании человека

- средство возбуждения аппетита;
- способ лучшего усвоения пищи;
- активизация деятельности пищеварительных желез условно-рефлекторным путем и непосредственным воздействием химических раздражителей;
- наличие овощей в составе супов обогащает их витаминами, минеральными солями, органическими кислотами.

Составная часть супов

- **Жидкая часть (основа)** - бульон, молоко, отвары из круп, овощей, фруктов, квас и др. Содержит экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез.
- **Плотная часть (гарнир)** - овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыба, мясо, птица и др. Содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.



Рассольник из курицы с перловкой

Суп картофельный с вермишелью



Для приготовления нам понадобятся:



Продукты (на 4 порции)

- Мясной бульон- 5 стаканов
- Картофель — 2 шт.
- Морковь — 1 шт..
- Лук репчатый — 1 шт.
- Макароны — 25 г
- Растительное масло — 1 ст. ложка
- Соль — 0,3ст. ложка
- Перец — 0,5 щепотка
- Зелень — 4 веточки укропа и 1 веточка петрушки
- Лавровый лист-2 шт.



Шаг 1

Приготовление мясокостного бульона

Кости помыть, залить холодной водой. Дать закипеть, снять пенку. Закрыть крышкой и варить на слабом огне 1-1,5 часа.

Мясо и кости вынуть, бульон процедить.



Шаг 2

Овощи помыть, очистить от кожуры.



Шаг 3

Картошку нарезать брусочками или кубиками, морковь и лук – соломкой.



Шаг 4

В кипящий бульон положите картофель и варите 10 минут. Пока варится картофель морковь и лук спассируйте на растительном масле.



Шаг 5

Затем добавьте в суп пассированные овощи и макаронные изделия и варите до готовности. За 5 минут до конца варки посолите и положите в кастрюлю лавровый лист.



При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают суп, посыпают зеленью.



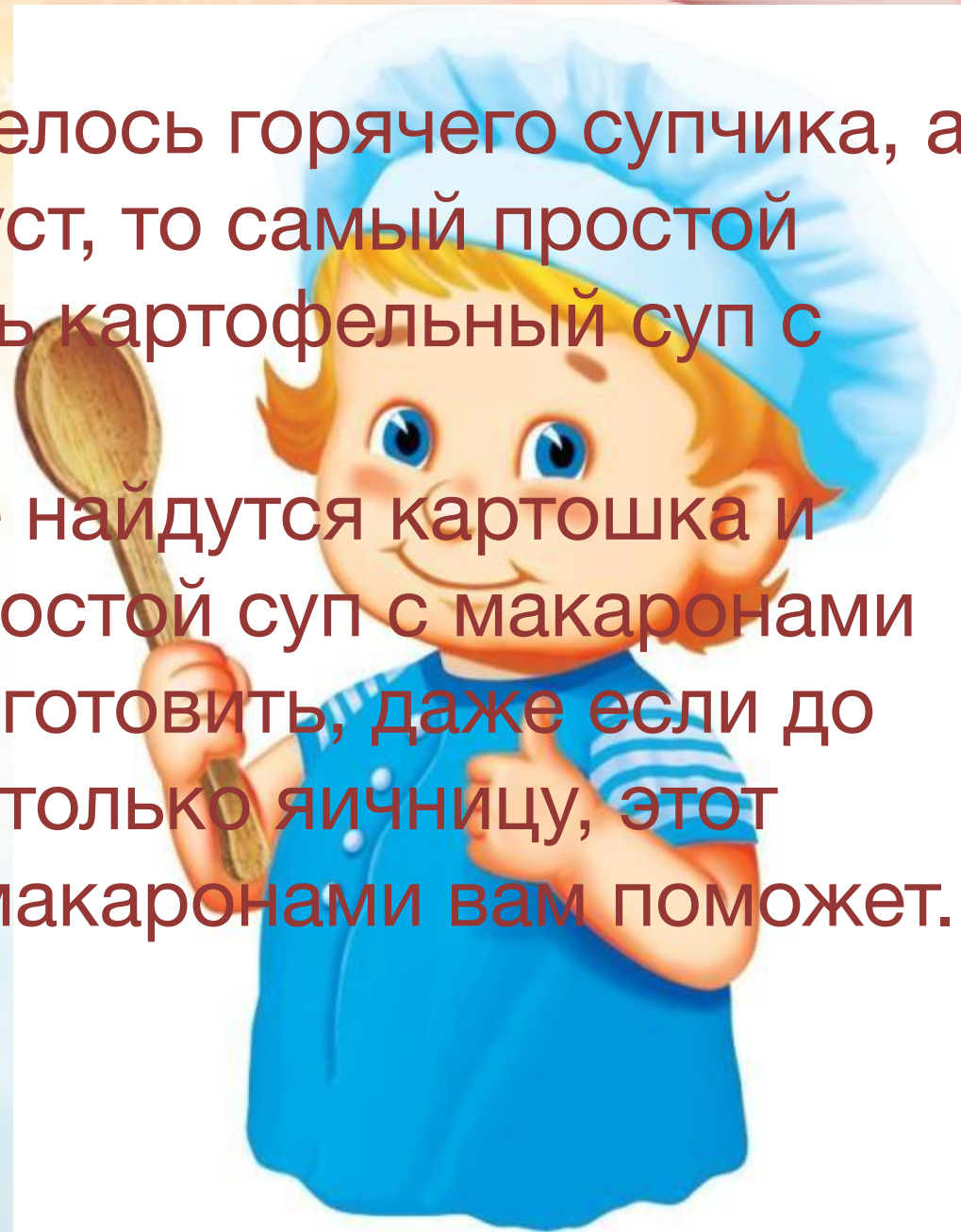


Совет:

Если для супа используют вермишель или мелкие макароны, их надо закладывать в бульон после овощей, в конце варки.

Если вам захотелось горячего супчика, а холодильник пуст, то самый простой выход – сварить картофельный суп с макаронами.

В каждом доме найдутся картошка и макароны, а простой суп с макаронами вы сумеете приготовить, даже если до этого готовили только яичницу, этот рецепт супа с макаронами вам поможет.



ПРИЯТНОГО

П
Р
И
Я
Т
Н
О
Г
О



аппетита!

