



Супы

Сладкие супы

Фруктовый суп

Необходимые продукты:

- ананас - **440** г
- абрикосы - **380** г
- клубника - **350** г
- черешня - **250** г
- сахар - **200** г
- крахмал - **40** г
- корица
- сметана или густые сливки - **4** ст. ложки
- мята - **4** веточки

Способ приготовления блюда:

- Клубнику промойте, удалите плодоножки с чашелистиками.
- Абрикосы промойте, удалите косточки, нарежьте дольками.
- Ананас очистите от кожуры, нарежьте круглыми ломтиками и разделите их на **4** сегмента.
- Черешню промойте, разрежьте пополам, удалите косточки.
- **6** стаканов воды прокипятите с сахаром в течение **1–2** минут, процедите через сито.
- Крахмал разведите небольшим количеством холодной воды.
- В подготовленный сироп положите плоды и ягоды и после закипания варите **3–4** минуты. Влейте разведенный крахмал, доведите, помешивая, до кипения. Добавьте корицу, по желанию — лимонную кислоту или полчайной ложки лимонного сока.
- Подавайте со сметаной или взбитыми сливками. Оформите веточками мяты.



Суп малиново-смородиновый

Необходимые продукты:

- малина - **250** г
- смородина - **250** г
- крахмал картофельный - **10** г
- сахар - **100-150** г

Способ приготовления блюда:

- Перебранные и промытые ягоды разомните, отожмите сок через полотняную салфетку.
- Мезгу залейте водой, сварите, процедите, добавьте сахар. Доведите до кипения, заправьте картофельным крахмалом, разведенным в **125** г охлажденного ягодного отвара.
- Вскипятите суп, соедините со сметаной и ягодным соком. Подавайте с гренками.



Лаймовый суп

Необходимые продукты:

- лайм или
- лимон - **4** шт.
- желатин - **10** г
- сахар - **50** г
- сок манговый - **400** мл
- киви - **4** шт.
- яблоки - **2** шт.
- кокосовая стружка - **4** ст. ложки
- персики - **1** шт.
- ананас - **2** кружка
- вода для замачивания желатина - **80** мл

Способ приготовления блюда:

- **2** лайма нарежьте кружками вместе с цедрой. Натрите на терке цедру одного лайма. Из двух плодов выжмите сок.
- Желатин замочите в холодной воде на **30** минут, пока крупинки не станут прозрачными. Распустите желатин на слабом огне, непрерывно помешивая.
- Смешайте сахар, цедру, сок манго и лайма, соедините с желатином.
- Персик нарежьте дольками, яблоки — тонкими ломтиками, кружки ананаса разрежьте пополам.
- Киви очистите, нарежьте крупными кубиками. Соедините с желированной массой, добавьте кружки лайма, персик, яблоки и ананас. Перемешайте и поставьте в холодильник на **3** часа.
- При подаче посыпьте лаймовый суп кокосовой стружкой.



Суп с творожными клецками

Необходимые продукты:

- смородина черная - **2** стакана
- вода - **2** стакана
- сахар - **3** ст. ложки
- крахмал картофельный - **2** ч. ложки
- творог - **8** ст. ложек
- яйца - **2** шт.
- мука пшеничная - **2** ч. ложки
- соль

Способ приготовления блюда:

- Смородину разомните деревянной ложкой или пестиком и отожмите сок. Мезгу залейте горячей водой, проварите **1-2** минуты. Отвар процедите, всыпьте **2** ст. ложки сахара, доведите до кипения. При помешивании тонкой струйкой влейте крахмал, разведенный в холодной воде, доведите смесь до кипения и добавьте отжатый сок.
- Для клецек творог протрите, соедините с яйцами, оставшимся сахаром, мукой и солью. Тесто разделайте с помощью двух ложек, отварите клецки в подсоленной воде, выньте шумовкой, охладите.
- Перед подачей в тарелку положите клецки и залейте их супом. Оформите сметаной.



Суп фруктовый с мороженым

- Необходимые продукты:
- абрикосы - **8** шт.
- сахар - **3** ст. ложки
- ванильный сахар - **1** ч. ложка
- молоко - **4** стакана
- мороженое - **4** шарика
- вафли - **100** г
- Способ приготовления блюда:
- Абрикосы разделите пополам и, удалив косточки, припустите с сахаром и ванильным сахаром в небольшом количестве воды (**8** половинок оставьте), затем протрите через сито.
- Холодное кипяченое молоко смешайте с абрикосовым пюре и разлейте суп в тарелки.
- Перед подачей положите в суп мороженое и половинки абрикосов. Отдельно подайте вафли.



Суп абрикосовый с мороженым

- Необходимые продукты:
- абрикосы - **8** шт.
- сахар - **3** ст. ложки
- ванильный сахар - **1** ч. ложка
- молоко - **4** стакана
- мороженое - **4** шарика
- Способ приготовления блюда:
- Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки. **8** половинок отложите, остальные припустите с сахаром и ванильным сахаром, затем протрите через сито.
- Молоко смешайте с абрикосовым пюре и разлейте суп по тарелкам.
- Перед подачей положите в суп мороженое и половинки абрикосов. Отдельно подайте вафли.



Суп из вишен с варениками

- Необходимые продукты:

- вишня - **700** г
- сахар - **200** г
- крахмал - **20** г
- мука пшеничная - **100** г
- молоко - **40** г
- яйцо - **1** шт.
- сметана - **100** г

- Способ приготовления блюда:

- **1.** Из половины вишен удалите косточки. Оставшуюся вишню разомните вместе с косточками, залейте холодной водой и варите **5–6** минут, настаивайте **30** минут, процедите, протрите ягоды через сито.
- **2.** В отвар добавьте сахар, доведите до кипения и влейте крахмал, разведенный частью охлажденного отвара, вновь дайте закипеть и охладите.
- **3.** Из муки, молока, яйца, соли и сахара замесите тесто для вареников.
- **4.** Для фарша к вишням без косточек добавьте сахар. Тесто раскатайте и сделайте вареники с вишней.
- **5.** Вареники отварите в подсоленной воде, охладите, положите в тарелки и залейте супом из вишен.
- **6.** При подаче добавьте сметану.



Суп из консервированных фруктов с ЛИМОНОМ.

- Необходимые продукты:
- фрукты консервированные с сиропом - **300 г**
- вода - **1** стакан
- сливки - **1/2** стакана
- лимон - **1/4** шт.
- лед пищевой - **4** кубика
- Способ приготовления блюда:
- Фрукты выньте из сиропа и нарежьте ломтиками. Сироп разоавьте водой, доведите до кипения и охладите.
- Положите нарезанные фрукты в тарелки, залейте сиропом, добавьте сливки, нарезанный дольками лимон и пищевой лед.
- Подайте к фруктовому супу нарезанный ломтиками бисквит.



Суп из клубники

- Необходимые продукты:
- клубника - **500** г
- сахар коричневый - **6** ст. ложек
- листья мяты
- Способ приготовления блюда:
- Клубнику промыть, смешать с сахаром. Несколько листочков мяты отложить для оформления, оставшуюся добавить к клубнике. Измельчить смесь блендером в однородную массу, разлить ее по креманкам, оформить листочками мяты.





Попробуйте вам это
понравится.