



аправочные супы

**Обобщение знаний
обучающихся.**

Комплексный урок

КОРОЛЬ ОБЕДА - СУП



ЗНАМЕНИТЫЕ

РУССКИЕ

ГОРЯЧИЕ

СУПЫ





ЩИ

- **«богатые» щи были приготовлены из квашеной капусты, с жирными кусками мяса и обилием овощей.**

- **«пустые» щи варили из свежей капусты и всего, что росло на грядке.**

Этот суп с рекордно коротким названием считается чуть ли не прародителем всей русской национальной кухни, так как появился он ещё в 9-ом веке, собственно, вместе с капустой, которая была привезена к нам из Византии.









Мясная солянка в горшочке







**Здоровое
питание**

**«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, чем ты
болеешь» - Гиппократ.**

Суп-пюре с брокколи

*Вкусный и полезный диетический **суп-пюре** из брокколи поможет вам похудеть и бережно очистить пищеварительную систему.*

***Суп-пюре** из брокколи является прекрасным низкокалорийным блюдом (90 ккал на 100 грамм супа), он может использоваться в качестве основного блюда разгрузочных дней и диет.*



Рецепт

Ингредиенты:

Брокколи – 300 грамм.

Лук – одна луковица.

Бульон – 500 мл.

Сливки – 100 мл.

Молоко – 200 мл.

Сливочное масло – 50 грамм.

Мука – одна столовая ложка.

Соль, черный перец – по вкусу

• Приготовление:

- Необходимо очистить и мелко нарезать лук, обжарить его при низкой температуре в сливочном масле до образования золотистой корочки. Предварительно разделенный на соцветия брокколи опустить в кипящий бульон и варить на слабом огне до готовности. Вареный брокколи измельчите с помощью блендера.
- Бульон поставьте на слабый огонь и добавьте к нему пюре из брокколи и муку, разведенную в молоке, добавьте сливки, соль и перец по вкусу. Доведите суп-пюре до кипения, после чего варите 2-3 минуты на слабом огне до готовности.

Сырный суп с курицей

- **Легкий и диетический сырный суп с курицей и овощами. Этот суп содержит 40 Ккал на 40 г.**



Рецепт

Состав:

- **300 г куриного филе**
- **1 крупная морковь**
- **3-4 картофеля**
- **1 плавленый сыр**
- **соль, перец, зелень по вкусу**

Приготовление

1. Филе порезать на крупные кусочки, обжарить его на сковороде с антипригарным покрытием. Переложить филе в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, убавить огонь и варить на медленном огне 10 минут.
2. Тем временем порезать морковь. Картофель порезать кубиками. Добавить морковь и картофель в суп и варить еще 10 минут.
3. Натереть на терке сыр и добавить в суп в конце варки. Варить помешивая до полного растворения сыра. В конце добавить соль, перец и зелень по вкусу.



Детское питание

Морковный суп

*Яркий, сытный
и полезный
морковный суп
понравится и
взрослым, и детям.*



Рецепт

Ингредиенты:

**Мясной бульон – один литр,
морковь свежая – четыреста грамм (примерно пять морковок),
репчатый лук – двести грамм (две луковицы),
растительное масло – две столовых ложки,
плавленый сыр – сто грамм,
зелень петрушки – пол пучка,
соль поваренная и чёрный перец – по вкусу,
чесночные сухарики.**

Приготовление:

1. нужно почистить картошку, лук и морковь, после чего поставить на маленький огонь в кастрюле половину бульона. Картофель, лук и морковь нашинкуйте тонкой соломкой (или натрите на крупной тёрке).
2. разогрейте на сковороде одну ложку растительного масла, пассируйте лук до золотистого цвета и отправьте его томиться в бульон. Затем на эту же сковороду выкладываем жариться морковь. Пока она пассируется, нарезаем картофель и добавляем в бульон. Немного позже отправляем туда же морковку.
3. Варим бульон до готовности овощей (они должны стать мягкими).
4. Теперь необходимо преобразовать в пюре наши овощи (при помощи сита или блендера) и добавить в готовое пюре сыр и вторую половину бульона. Проварите, помешивая пять минут, после чего снимите с плиты и подавайте к столу с сухариками и петрушкой.

Грибная похлёбка

Это блюдо понравится всем – взрослым и детям!

Единственным правилом приготовления грибной похлёбки является соблюдение осторожности при выборе грибов!

Попробуйте приготовить эту похлёбку с белыми сухими грибами – самыми вкусными и ароматными из всех грибов!



Рецепт

Состав:

Белые сухие грибы
(лучше одни шляпки)
– по вкусу,
очищенная вода,
свежий картофель –
три штуки,
сладкий болгарский
перец – половинка,
репчатый лук – одна
штука,
молоко – по вкусу.

Приготовление:

1. На ночь залейте водой одну горсть сухих грибов. Наутро необходимо промыть каждый гриб отдельно под проточной водой, сложить их в кастрюлю и залить очищенной водой (один литр).
2. Варите грибы на медленном огне до закипания, после чего процедите через мелкое сито или марлю (это предотвратит попадание песка в похлёбку).
3. Теперь нужно вернуть процеженный отвар снова в кастрюлю, добавить литр воды и крупно порезанные грибы. Проварите грибы ещё около получаса, а затем добавьте в кастрюлю, крупно нарезанную картошку, соль и специи.
4. Сделайте зажарку из лука и морковки на сливочном масле и добавьте её в похлёбку.
5. Залейте в суп свежее молоко, проварите полчаса и снимите его с плиты.

Грибная похлёбка готова!





Интеллект карта ПМ 03

Ассортимент супов

Составила:
Трошина О.
пр28



ЩРОБ

ЛОС
АР

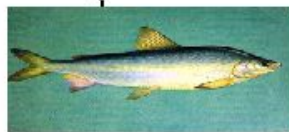


АКНЯЛОС



ИЩ

ПУС



Актуализация знаний:

**Ответы на
вопросы
должны быть :**

- «ДА»,
- «НЕТ»
- «НЕ
ВСЕГДА»

ВОПРОСЫ:

- 1. Заправочные супы заправляют сметаной?
- 2. Варить супы необходимо при бурном кипении, чтобы овощи не успели развариться?
- 3. Сваренные супы оставляют на 10-15 мин. для того, чтобы они настоялись?
- 4. При варке шей квашенную капусту пассеруют?
- 5. Борщ варят со свёклой и без неё?
- 6. Обязательной составной частью рассольника является мясной бульон?
- 7. В рассольник рыбный сметану не кладут?
- 8. В состав солянок входит томатное пюре?
- 9. Соль и специи кладут в суп сразу, как только закипит бульон?
- 10. Суп-лапшу готовят на рыбном бульоне?

ВОПРОСЫ:

- **1. Заправочные супы заправляют сметаной?**
- **2. Варить супы необходимо при бурном кипении, чтобы овощи не успели развариться?**
- **3. Сваренные супы оставляют на 10-15 мин. для того, чтобы они настоялись?**
- **4. При варке щей квашенную капусту пассеруют?**
- **5. Борщ варят со свёклой и без неё?**
- **6. Обязательной составной частью рассольника является мясной бульон?**
- **7. В рассольник рыбный сметану не кладут?**
- **8. В состав солянок входит томатное пюре?**
- **9. Соль и специи кладут в суп сразу, как только закипит бульон?**
- **10. Суп- лапшу готовят на рыбном бульоне?**

ДОМАШНЕЕ

ЗАДАНИЕ: 1.РЕФЕРАТ: «Сладкие супы»;
2.СОСТАВИТЬ КРОССВОРД О СУПАХ.

