

# Кулинарная книга лентяйки

**Автор:**

Дарья Донцова

Кулинарная книга лентяйки

Дарья Аркадьевна Донцова

Дорогие читатели! Не удивляйтесь, что я, Дарья Донцова, вместо детектива написала кулинарную книгу. Я давно собирала рецепты, а так как мне жаль времени на готовку, то в основном это оказались рецепты, не требующие больших усилий и времени от хозяйки. За исключением, может быть, пары-тройки необычных блюд типа паэлья. Но это так вкусно, что вы нисколько не пожалеете о потерянном времени. Итак, в этой моей книге не будет трупов, нашпигованных пулями, но будет гусь, фаршированный яблоками, экзотические соусы и многое, многое другое. Приятного аппетита!

Дарья Донцова

Кулинарная книга лентяйки

Автор выражает глубокую благодарность

своим друзьям

Владимиру Цехновичеру

Катерине Козловой

Марии Трубиной

Оксане Глод

Ольге Тельковской

Наталии Васильевой

за предоставленные рецепты.

Где-то в самом начале зимы я сидела в своей комнате над рукописью, с ужасом понимая, что назначенный срок сдачи новой книги наступает уже завтра, а работа не готова. Очевидно, придется провести ночь с ручкой в руке.

- У нас совершенно пустой холодильник, - раздался крик Маши.

- Абсолютно ничего нет, - донесся высокий голос Зайки. Через секунду обе разгневанные девицы влетели в мою комнату.

- Где же ужин? - сердито спросила Зайка.

- А заодно обед и завтрак? - мигом подхватила Машка.

Но мне было не до недовольных девчонок. Закончив триста двадцать пятую страницу, я с ужасом поняла: господи, убийца-то вовсе не тот парень, о котором я думала с самого начала! Совсем нет, всю семью отравила милая бабушка, ласковая, любимая домочадцами старушка! Полностью обалдев от этого открытия, я уставилась на Зайку и Маню.

- Что вам надо?

- Жрать хотим, - весьма невежливо ответила Маруся. Обычно, услышав неподобающие выражения, я морщусь, но сегодня, находясь в состоянии, которое боксеры называют «грогга», ответила:

- Я тоже, вот и приготовьте что-нибудь!

- Из чего? - возмутилась Зайка.

- Из продуктов!

- Каких?

- Ну... что найдете.

- У нас ничего нет, - рявкнула невестка, - вообще! Не холодильник, а пустыня Сахара!

- Скорей Антарктида, - уточнила отличница Маня, - в Сахаре очень жарко, хотя ее животный мир поражает разнообразием. Допустим, суслики...

- Жаркое из суслика, - скривилась Зайка, - вполне в духе нашей семьи! Между прочим, нормальные женщины ходят на рынок, приносят полные сумки продуктов, а потом радуют своих домашних простой, сытной едой.

Выпалив эту фразу, невестка уставилась на меня круглыми глазами.

- Так в чем дело? - удивилась я. - Супермаркет рядом, бери кошелку и иди! А потом свари нам супчик.

От негодования Ольга стала похожа на баклажан.

- Между прочим, я сутки провожу на телевидении и не понимаю, какое время года на улице, у меня работа.

- Я тоже не бью баклуши, - не сдалась я. Зайка скривилась.

- Ой, не надо! Ты, в отличие от остальных людей, вынужденных бегать на службу, сидишь дома целый день, в кресле, могла бы и обедик сгоношить! Ладно, видимо, придется мне самой приковаться к кастрюле.

С этими словами она повернулась на каблуках и выскочила за дверь. В комнате остался лишь запах французских духов, которыми Зайка душится слишком

щедро.

Я раскрыла рот. Однако, странное мнение о работе писателя! Сижу, ничего не делаю, в кресле! Ну ничего себе! А почти сорок написанных книг?!

- Мусечка, - жарко зашептала Машка, прижимаясь ко мне, - ну зачем ты велела Зайке готовить? Ведь она опять сварит суп-пюре из шпината, жуткая гадость!

Я вздохнула: что правда, то правда. Ольгу нельзя назвать вдохновенным кулинаром.

- А ты так хорошо стряпаешь, - ласково улыбалась хитрюга Машка, - котлетки, рыба, супчик, я уже и не вспоминаю про эклерчики, «ушки» и пирог с клюквой. Ты совсем про нас забыла. Это твоя Даша Васильева родилась с двумя левыми руками, кстати, у нее есть кухарка, и Маша в книжках постоянно ест вкусности.

- Детка, мне некогда кашеварить, - попыталась я вразумить дочь, - читатели ждут новую книгу, знаешь, сколько людей радуются, получив очередной детектив, они отдыхают от забот, следя за приключениями героев, у многих мужчин и женщин это единственный способ расслабиться.

Машка молча пошла к двери. На пороге она обернулась и сказала:

- Между прочим, твои читатели отдыхают, хорошо покушав. Ладно, до свиданья.

- Ты куда?

- Пойду к тете Маше Трубиной поужинаю. У нее сегодня сырный салатик, курица-гриль и картошечка с укропом.

Мне стало стыдно.

- Честное слово, завтра я приготовлю обед!

- Тебе же некогда, - фыркнула Маня.

На следующий день, благополучно оттащив рукопись в издательство, я стала искать свои тетради с рецептами. Думаю, такие есть у многих женщин. Перерыв полки, поняла, что давным-давно запихнула блокноты на антресоли. Ну конечно, сейчас не то что раньше, можно просто купить книгу по кулинарии.

Решив удивить домашних, я резво сбегала к метро и приобрела издание в глянцевой обложке. Ну, посмотрим, что тут предлагается?

Не знаю, как вас, а меня приводят в ужас рецепты, содержащие десятки ингредиентов, в основном непонятных. «Добавьте порезанную куркуму?!» Это что такое? Или кто? Куркума растет? А может, это трава, которую поедает неведомое мне животное куркума?

Или: «Возьмите стручок ванили...» Согласна, лучше пользоваться натуральными продуктами, чем заменителями, но где его раздобыть, стручок этот? Я один раз попыталась найти и потерпела полную неудачу, и в магазине и на рынках предлагали только ванилин в порошке или ванильный сахар. Но составитель поваренной книги сурово предостерегал: «только стручок, иначе ничего не получится». Ну зачем давать такой рецепт, который невозможно выполнить? Еще умиляют фразы типа: «Вырезка – самое лучшее мясо, готовьте только из него». Кто бы спорил с этим утверждением. Только что делать тому, кому высший сорт говядины не по карману? И уж совсем непонятно, кто способен выполнить такое указание: «Снимите с курицы кожу чулком, не порвав ее. Отделите мясо от костей...» – и так далее. Мало того, что на приготовление блюда следует затратить четыре часа, так еще и стянуть кожу с несчастной птички так, как велено, невозможно. Поверьте, я пробовала! Вот с окорочка сдергиваю запросто, а с целой курицы нет. Впрочем, может, мне господь и впрямь дал две левые руки?

В полном негодовании от книги я слезила на антресоли, добыла свои заветные тетради и стала перелистывать страницы. Вот они, простые рецепты работающей женщины. Все мы хотим готовить вкусно, быстро и из не слишком дорогих продуктов, а большую часть свободного времени лучше потратить на себя, любимую, а не на беготню между мойкой и плитой. Тем более что приготовление пищи процесс крайне неблагодарный. Потратив уйму времени и сил на варку супа, вы наблюдаете, как он исчезает буквально мигмом, и остаетесь вновь один на один с пустой кастрюлей. Один из законов домашнего хозяйства гласит: чем дольше готовишь, тем быстрее съедят. Впрочем, есть еще и другое утверждение: количество домашней работы возрастает пропорционально

свободному времени на нее. Для тех, кто не силен в математике, поясню. Имеете час – стираете. Два – стираете и гладите, три – стираете, гладите, убираете квартиру... И так до бесконечности. Бедные российские женщины не умеют баловать себя. Да любая француженка, долго не мучаясь, купит коробку замороженных полуфабрикатов, сунет в СВЧ-печку, а потом преспокойненько отправится в ванную. А у наших женщин, как правило, нет этих печек, нет денег на «готовые» продукты, да еще дамы начинают испытывать угрызения совести, собираясь отдохнуть. Наша бывшая советская гражданка, как правило, не ложится понежиться в пене, она по-быстрому принимает душ.

Я еще раз пересмотрела странички, исписанные ручкой. А почему бы не поделиться с остальными своими рецептами? Так родилась эта книга.

Сразу хочу предупредить, писал ее не кулинар-профессионал, а самая обычная домашняя хозяйка, много лет простоявшая у плиты, женщина, которой порой не хватало денег, мать семейства, вынужденная учитывать вкусы многочисленных домочадцев. Может быть, большинство блюд будут вам знакомы, а может быть, найдете тут кое-что новое, интересное. Одновременно с рецептами я рискну давать и житейские советы.

## СУПЫ

Честно говоря, я не знала, с чего начать, но потом решила, что, очевидно, с супа. Моя бабушка говорила:

– Люди делятся на две части: тех, кто ест суп, и тех, кто его варит.

Согласитесь, это правда. Большинство женщин недолюбливает первые блюда, а мужчины, наоборот, с большим удовольствием поедают их даже поздно вечером. А поскольку путь к сердцу мужчины, как известно, лежит через его желудок, суп, как одну из цементирующих семью составляющих, готовить придется. Но сначала несколько простых советов для тех, кто не умеет варить первое.

Суп можно варить на мясном, рыбном, грибном бульоне. А можно сделать его вегетарианским, молочным или фруктовым.

Мясной бульон будет крепким и прозрачным, если после того, как он закипит, вы снимете пену и сделаете маленький огонь. В противном случае бульон приобретет неприятный вкус. Имейте в виду, что мясной бульон солят где-то спустя час после закипания, гороховый и фасолевый суп, когда разварятся бобовые, рыбный суп – в самом начале, грибной, наоборот, в конце. Если вы по случайности пересолили бульон, не расстраивайтесь, только ни в коем случае не добавляйте воду, испортите еду. Лучше опустить туда две-три сырые картофелины и прокипятить их. Бывает так, что не снятая вовремя пена опускается на дно. Вот тогда возьмите пару ложек холодной воды или бросьте в кастрюлю несколько кубиков льда. Пена тут же поднимется на поверхность, и вы ее очень ловко снимете. Помните о том, что если картофель положить в суп после соленых огурцов и щавеля, то корнеплоды останутся твердыми. Я не знаю, отчего такое происходит, но оно случается всегда. Из готового супа надо обязательно вынуть лавровый лист. Все кулинарные книги рекомендуют капусту класть в самом начале, аргументируя это тем, что листья долго варятся. Но по моему опыту это лучше делать наоборот, в самом конце, потому что, если следовать правилам, в вашем супе будет плавать нечто, напоминающее старую тряпку. И еще одно, пожалуйста, не пользуйтесь древними кастрюлями из алюминия, даже если они передаются в вашей семье из поколения в поколение. Сейчас стало известно, что они опасны для здоровья, в особенности нехорошо, если вы оставляете в них еду на хранение. Также не следует брать посуду, если у нее на внутренней поверхности отбита эмаль. Ничего, кроме вреда, супчик из такой «тары» не принесет. И последнее, приводимые ниже рецепты рассчитаны на три, четыре обычные тарелки.

Сейчас много говорят о правильном питании, часто слышатся высказывания типа:

«Мясной суп – яд. В него при варке переходят токсины. И вообще, Александр Македонский ел на обед горсть фиников, а весь мир покорила».

Я не врач-диетолог, поэтому ничего не могу сказать о пользе или вреде мясных продуктов, но пресловутый Македонский, с которого мне предлагается брать пример, жил в жарком климате и, естественно, тратил мало калорий на обогрев тела. Еще неизвестно, что бы предпочел полководец, окажись он в двадцатиградусный мороз на просторах России. Мне так думается, что навернул

бы щей, жирных, густых, ароматных, забыв про свои финики.

Что же касается токсинов... Господи, посмотрите вокруг! Мы живем в огромных, загазованных мегаполисах. Прежде чем толковать о вредности мяса, подумайте, чем мы дышим. Только не надо меня убеждать, что пачка творога заменяет кусок мяса. Попробуйте дать мужику на обед не котлету, а полезный творожок, интересно, что вы услышите? Единственно, кому не советую есть мясные супы, это людям, которым врачи предписали лечебное питание.

## БУЛЬОН

Мясо любое, лучше говядина 500 г, холодной воды 2,5 литра.

Положите мясо в глубокую кастрюлю, залейте водой и поставьте на плиту. Когда появится пена, снимите и доваривайте на маленьком огне. Меня ставит в тупик фраза, приводимая во многих книгах: «доведите до готовности». А как ее определить, готовность эту? В случае мяса очень просто. Если вилка свободно входит в мякоть, то говядина готова. Не забудьте посолить.

Итак, это основа, из которой может получиться много вкусного.

Еще совет, как выбирать мясо. Имейте в виду, если мякоть темно-красного цвета, она старая, но из нее может получиться наваристый суп. Светлое мясо молодое, бульон из него выйдет диетический, слабый. Лучшие куски для супа с косточкой и небольшим количеством жира. Вот жир должен быть светлым, если он интенсивно желтый, ваш суп может приобрести неприятный вкус и запах. Бульон можно сварить из любого, самого недорогого куска, рульки, голяшки, поверьте, он будет так же вкусен, как и из грудинки.

## БОРЩ

500 г мяса, две свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2 картофелины, половинка болгарского перца, желателно красного, немного свежей капусты, 2-3 столовые ложки зеленого горошка замороженного или консервированного, 1 помидор, томатная паста по вкусу, корень петрушки.

Рецептуру можно изменить. Некоторые кладут горстку кукурузы, другие добавляют цветную капусту, репчатый лук заменяют мелко порезанным пореем, только не листьями, а белой частью.

Варите бульон, потом кладете туда нарезанные овощи и готовите под крышкой минут десять. Больше не надо, иначе все разварится. Лучше выключить огонь и оставить кастрюлю, все само дойдет. Томатную пасту положить одновременно с овощами. Можно добавить чуть-чуть уксусу, черный перец горошком, лавровый лист. Есть борщ лучше всего со сметаной и долькой чеснока.

## ЩИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Идеальный вариант для тех, кто готовит первое на три-четыре дня. Щи из кислой капусты делаются только вкуснее на следующие сутки после приготовления. Сразу хочу предостеречь тех читательниц, которые сейчас брезгливо наморщили нос: фу, знаем, знаем, именно этим «деликатесом» порой пахнет в подъездах. Дорогие мои, испортить можно любое блюдо, если делать его из плохих продуктов.

Одна из моих соседок пребывает в счастливой уверенности, что подобные щи следует варить из испорченной капусты. Ну не пропадать же добру! Очень неправильная позиция. Капуста для кислых щей должна быть хорошего качества, без неприятного запаха.

Вам понадобится: мясной бульон, 300 г квашеной капусты, 1 луковичка, 1 морковь, 2-3 картофелины, томат-паста, лавровый лист и перец горошком.

Если пойдете за капустой на рынок, не покупайте сладкую, такую, которую приготовили с яблоками или клюквой. Возьмите покислей, самую обычную, без «наворотов». Только не говорите торговке: «Мне для щей».

Вам мигом подкинут нечто жуткое, перекисшее и вонючее. И еще одно: пробуя капусту, всегда потом просите, чтобы вам взвесили прямо из того ведра, откуда «снимали пробу». Не поддавайтесь на уверения продавщицы:

– В бочке она такая же!

Нет, требуйте с витрины. Если отказывают, идите к другой торговке. Вкус кислых щей целиком и полностью зависит от капусты, а на рынке действует закон «не обманешь – не продашь». Именно поэтому советую, если приобретаете капусту возле метро, уже расфасованную, пробуйте из мешочка, который намереваетесь взять, а не из заботливо поставленного блюдечка.

В готовый мясной бульон кладем порезанную капусту и добавляем овощи с томат-пастой. После закипания варим примерно минут пятнадцать на небольшом огне, в конце добавляем приправы. Если капуста выбрана правильно, получите восхитительные щи. Кстати, эти щи можно сварить и на бульоне из свинины. Такой суп получится жирным, но кислая капуста придаст ему особый вкус.

Щи можно сварить и из свежей капусты. Набор продуктов тот же, что и в предыдущем рецепте, только вместо квашеного вилка возьмите обычный, лучше белого, а не зеленого цвета и положите нарезанные листья в конце готовки, тогда сохранится вкус капусты.

Если опустить в мясной бульон соленые огурцы, получится рассольник. Огурчики надо брать обязательно соленые, не маринованные, не мятые, не уродливые, не мягкие. Если уж решили приготовить вкусное блюдо, то купите хорошие продукты, не экономьте два рубля на огурцах, а то получите непонятно что, а не рассольник. Вообще, на мой взгляд, экономия должна быть разумной, естественно, большинство из нас пытается потратить меньше денег и получить больше продуктов, я сама брожу в магазинах между прилавками, выискивая ценники со словами «сегодня скидка».

Проведя довольно долгое время во Франции, могу сказать вам, что экономные парижанки абсолютно не стесняются носиться по распродажам, а потом хвастаться перед подружкой дешевой покупкой. Да и маленьких детей они охотно одевают в «Тати». Это у нас сей магазин считается почти что бутиком, а во Франции он более чем дешевая точка, нечто вроде нашей «Копейки». Впрочем, справедливости ради следует сказать, что порой в «Тати» попадаются и не такие уж плохие вещи. Но большинство француженок не станет покупать там себе шмотки, а вот сыну или дочке приобретут с огромным удовольствием.

– Смотри, какие брючки, – ликует моя соседка по лестничной клетке Сюзетта, – за шесть франков достались. Дороговато, конечно, ну да ладно. Ах, дети так быстро растут!

Для вашего сведения: шесть франков – это примерно один доллар, а Сюзетта вполне обеспечена, но тратить лишние деньги она вовсе не собирается.

Кстати, когда к Машке приходят ее подружки-француженки, они мигом, хихикая, стягивают в прихожей колготки, объясняя мне:

– О-ля-ля, мадам, чулки такие дорогие, а рвутся мигом. При этом учтите, что у одной из них отец адвокат, у другой мать – хозяйка косметической клиники, а третья вообще ездит на машине с шофером. Кстати, под брюки мои подружки-парижанки не постесняются нацепить «поехавшие» колготки, если, конечно, не идут на свидание.

Французы очень экономны, расчетливы, я бы даже сказала, скуповаты. В большинстве семей имеется заветная тетрабочка, куда записываются расходы. Хозяйки скрупулезно подсчитывают все, пытаюсь выгадать, но есть статья, на которой экономить не станут, – это продукты. Только не надо думать, что они едят ежедневно безумно дорогую фуа гра (паштет из гусиной печени) или грибы-трюфели. Нет, конечно, обычное меню простое, но вот качество продуктов отменное. Ни одна француженка не приобретет для своей семьи просроченный йогурт или помятые фрукты. Ведь можно заболеть, а это ужасно: врачи, больница... Потеряешь больше денег, чем сэкономил на несвежем твороге.

Именно поэтому я перестала ходить на оптовые рынки и покупать продукты на лотке у метро. Во-первых, там, как правило, врут весы грамм на двадцать, во-вторых, частенько подсовывают несвежий товар, в-третьих, продавцы не

соблюдают правила хранения продуктов, открытые коробки с печеньем стоят на асфальте, и в них попадают пыль и грязь, в-четвертых, продавцы берут продукты прямо рукой, без перчаток. А у меня совсем нет уверенности в том, что девушки здоровы. Ладно, согласна, СПИД воздушно-капельным путем не передается, но есть полно других инфекций, гепатит, к примеру. Приняв все это во внимание, я стала ходить только в супермаркет и с удивлением обнаружила, что трачу меньше денег.

Дорогие мои, уверенность в том, что оптушка дешевле магазина, – это миф. Согласна, когда в нашей стране только начиналось продуктовое изобилие, был период, когда рынки выгодно отличались по ценам от магазинов, но сейчас этого нет. Супермаркеты предоставляют дисконтные карты, скидки, бонусы постоянным покупателям и хоть как-то стараются следить за качеством продаваемых продуктов. Вполне вероятно, что около вашего дома есть магазин, куда вы не заглядываете, заранее боясь цен. Зайдите, проявите любопытство.

Но за огурцами для рассольника придется бежать на рынок. Впрочем, если вы насолили их на зиму сами, возьмите из запасов. Классический рассольник варят не на говяжьем бульоне, его готовят с почками. К сожалению, не все любят этот продукт, но для тех, кому он нравится, сообщаю рецепт.

## РАССОЛЬНИК

500 г свежих говяжьих почек (свиные не берите), 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 штука лука-порея, 3-4 картофелины, 1 морковка.

С почек снять пленку, разрезать на две-три части, тщательно вымыть, замочить, оставить на час, потом воду слить, налить новую, вскипятить, слить, снова наполнить кастрюлю и варить примерно час, потом добавить овощи, соленые огурцы и держать на плите еще около десяти-пятнадцати минут. Для того чтобы ваш суп стал более острым, в самом конце варки добавьте рассол. Вопрос с солью и томат-пастой решайте по вкусу.

## ГОРОХОВЫЙ СУП С ВЕТЧИНОЙ

200-300 г сырой ветчины с костью, отлично подходят ребрышки или руль-га, 3/4 стакана гороха, не целого, а половинками, 2-3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, корень петрушки.

Сначала варите ветчину, когда поймете, что она готова, вытащите ее и отложите в другую кастрюльку. В бульон засыпьте горох, готовится он, если, конечно, купили половинки, а не целые горошины, минут тридцать. Потом добавляете овощи и нарезанную кусочками ветчину. В качестве кулинарного изыска к этому блюду можно подать гренки из белого хлеба.

## СБОРНАЯ МЯСНАЯ СОЛЯНКА

Думаю, многие хозяйки испытывают раздражение, обнаружив, что гости так и не прикоснулись к мясному ассорти и заботливо нарезанные кусочки колбасы разных сортов мирно засыхают на блюде. Не расстраивайтесь, ваши домашние очень обрадуются такому супу, как сборная мясная солянка.

Состав: бульон из говядины, колбаса, сосиски, ветчина, карбонад... одним словом, все, что было нарезано и осталось на блюде, 3-4 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 2-3 картошки, лук-порей, томат-паста, оливки и маслины без косточки, лимон, каперсы.

В кипящий бульон положить мелко нарезанные колбасные продукты, овощи, соленые огурцы, заправить томат-пастой и варить минут пятнадцать. В суповые тарелки поместить оливки, маслины, каперсы, сметану, зелень и кусочек лимона, лучше кружком. Варить маслины, каперсы и оливки не рекомендую, суп приобретет неприятный вкус. Покупая оливки без косточки, обратите внимание на то, чем их нафаршировали. Вам подойдут только те, у которых внутри лимон. С миндалем, тунцом и лососем для этого супа категорически не рекомендую.

Солянка хороша тем, что в нее можно положить абсолютно любые мясные изделия, за исключением, пожалуй, лишь холодца и зельца.

## СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

Состав: мясной бульон, щавель, его количество зависит от того, какой остроты вы желаете получить блюдо, как правило, кладут 200-300 г, морковь, 2-3 картофелины, головка репчатого лука, корень петрушки.

Варите суп минут пятнадцать, в самом конце положите щавель.

Кстати, в Подмосковье растет трава кислица, ее еще называют «заячья капуста», это сорняк, который садоводы безжалостно уничтожают, но его можно использовать вместо щавеля, еще вкусный суп получается из молодой крапивы. Осмелюсь повторить здесь всем известную истину: траву для лакомого блюда нужно собирать вдали от шоссе и крупных магистралей, иначе рискуете получить отвар с канцерогенными веществами. Кислицы и крапивы следует брать в два раза больше, чем щавеля, примерно 400г.

Подают это блюдо со сметаной и яйцом, сваренным вкрутую, которое следует нарезать, а не класть целиком в тарелку.

Кстати, некоторые люди любят есть чистый, наваристый бульон без овощей и зелени. В него можно бросить пельмени или лапшу.

Вкусные супы получаются и из курицы. Покупая бройлера, посмотрите, какой толщины у него ножки. Если бедра крутые, мясистые, это хорошо, ну а если они напоминают конечности манекенщицы, лучше откажитесь от покупки, потому что такая курица будет вариться два часа и в результате останется «резиновой». Хочу предостеречь вас от покупки американских окорочков, лучше возьмите наши, произведенные на Петелинской или Глебовской птицефабриках. В принципе хороший бульон получается из любой части цыпы, но, если вы

положите в кастрюлю тушку целиком, суп выйдет более наваристым. Если вы читали книги писателей девятнадцатого века, причем не только россиян: Л. Толстого, А. Чехова, И. Гончарова, но и европейцев: О. Бальзака, Э. Золя и других, то могли встретить такую фразу: «Доктор прописал ему для поддержания сил куриный бульон, и больной быстро пошел на поправку». Не надо смеяться, долгое время суп из курицы считался лечебным, помогающим недужным быстрее поправиться. Кстати, и сейчас многие врачи рекомендуют белое куриное мясо в качестве одного из основных продуктов диетического питания.

Варится курица очень просто. Я не говорю здесь о том, что тушку следует как следует вымыть и выпотрошить, это понятно. Хотя лично я, в возрасте двадцати лет, решив приготовить мужу отличный суп, ничтоже сумняшеся запихала курчонка в кастрюлю целиком, не удосужившись удалить внутренности. Помните, у нас продавались такие жуткие когтистые создания, у которых на тонкой синей шее болталась маленькая голова с закрытыми глазками? Их еще звали в народе «беговыми». А сколько анекдотов рассказывали о курах! Лежат на полке две тушки, советская и французская. «Парижанка» хвастается: «Я беленькая, жирненькая, аппетитная, а ты – жуть смотреть! Синяя, тощая, прямо беда». – «Ага, – с обидой отвечает „наша соотечественница“, – зато я умерла своей смертью».

Но вернемся к нашим баранам, то бишь к бульону из курицы.

Берете тушку, заливаете холодной водой, даете вскипеть, удаляете пену и варите до готовности. Понять, пора ли гасить огонь, просто. Воткните вилку в ножку курицы, если легко входит, блюдо спелое. Куриный бульон – он тоже основа для множества блюд, но чаще всего готовят такие:

## СУП-ЛАПША

Состав: куриный бульон, 1 морковка, репчатый лук – 2 головки, лапша.

Кстати, если хотите, чтобы ваш супчик приобрел приятный золотистый цвет, не снимайте шелуху с лука до конца, оставьте последний слой и смело кладите головки в кастрюлю «одетыми».

А когда суп закипит, бросьте в него горсточку лапши. Количество макаронных изделий зависит от того, какой густоты похлебку вы желаете получить.

Из курицы можно сварить борщ и рассольник. Рецепты этих блюд приведены выше, только вместо мясного бульона следует взять куриный.

Особняком в нашем меню стоят вегетарианские супы. Я стала их варить тогда, когда доктор строго-настрого запретил мужу есть что-либо, приготовленное на мясном отваре. Сами знаете, как мужчины любят себя ограничивать. Одно слово «диета» приводит их в ужас. Мужская часть моей семьи готова умереть, только испытывая чувство сытости. Никакие аргументы типа: «ты себя убиваешь, поедая рассольник», не действуют. Как правило, следует лишь один ответ:

– Ну мне же хочется!

Поэтому я великолепно понимаю, с какими трудностями сталкиваются хозяйки, вынужденные готовить диетические блюда. Однако при определенной сноровке и хитрости вегетарианский суп окажется вкусней мясного. Итак, первый рецепт.

## СУП ОВОЩНОЙ

Его секрет в большом количестве составляющих.

Вам понадобится: 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 картошки, 100 г свежей капусты и примерно столько цветной, половинка сладкого болгарского перца, лук-порей, 2 ложки консервированного зеленого горошка, 1 помидор, корень петрушки.

Сначала доведите до кипения 2 литра воды. Потом быстренько кладите в кипяток порезанные овощи, кроме зеленого горошка, его следует добавить тогда, когда все уже почти сварилось, и надо обязательно подлить жидкости из банки, в которой он лежал.

А теперь переходим к маленьким хитростям. Когда овощи начинают вскипать, бросьте в кастрюльку 1 кусочек сахара и 50 г сливочного масла. Только не заменяйте его маргарином. Когда суп сварится, а он готовится очень быстро, подайте его со сметаной. Точно так же можно приготовить и борщ, только к овощам придется добавить свеклу и томат-пасту.

## СУП ИЗ ФАСОЛИ

Надо взять фасоль, примерно стакан. Еще потребуется 2 картофелины, 1 морковка, 1 головка репчатого лука и зелень.

Считается, что лучше делать первое блюдо из бобовых белого цвета, тогда суп получится светлым. Но у меня дома любят, чтобы он был из темной фасоли. Если станете варить из такой, будьте готовы к тому, что получится темно-коричневый бульон. Сначала замачиваем фасоль в холодной воде. Обычно кулинарные книги рекомендуют делать это на ночь, но хватит и часа. Затем эту воду выливаете, добавляете другую и ставите на огонь. Когда фасоль будет почти готова, положите нарезанные овощи, примерно 50 г сливочного масла, кусочек рафинада и перец горошком. Я не говорю каждый раз о том, что пищу следует солить по вашему вкусу. Подавать фасолевый суп лучше со сметаной.

## СУП ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

Надо взять любые бульонные кубики – фирма не имеет значения, грибные или говяжьи, 1/2 стакана гречневой крупы, 2 картошки, 1 головку репчатого лука, 1 морковку и чуть-чуть капусты, совсем немного.

Сначала растворяете в кипятке кубики, потом бросаете туда гречку, через пять минут опускаете овощи. Варите быстро, есть лучше со сметаной.

Аналогичный суп можно состряпать и из перловки, только эту крупу следует предварительно замочить в холодной воде на час.

Но, думается, все перечисленные выше супы вы, скорей всего, умели варить и без меня. А теперь необычные рецепты.

## СУП-РАГУ

Сначала о посуде, в которой его следует готовить. Я очень рекомендую всем купить чугунные емкости. Не тефлоновые, не стальные или эмалированные, хотя такие кастрюли, безусловно, тоже нужны. Приобретите, пожалуйста, такие непрезентабельные с виду горшочкообразные штуки, насколько я знаю, сверху они, как правило, бело-зеленые или красные, внутри покрыты эмалью, но сделаны из чугуна. Сейчас в магазинах по заоблачным ценам имеется французский и итальянский аналог. Но зачем отдавать бешеные деньги, когда можно получить товар в три раза дешевле? Кстати, наша посуда из чугуна лучше, она толще, и еда в ней получается вкусней.

Значит, так, берем эту самую кастрюлю, объемом два с половиной литра, и наливаем на дно растительное масло. Потом мелко режем 2 луковицы, 1 большой кабачок, закрываем крышкой и ставим на маленький огонь. Пока лук с кабачком тушатся, крошим 3 больших красных болгарских перца, 4 помидора.

Поднимаем крышку, видим, что лук с кабачком «осели», и подсыпаем перец с помидорами. Если все не влезло, не огорчайтесь. Подождите минут пять и снова поднимите крышку, место для остатков найдется. Затем берете по пучку кинзы и укропа, режете и тоже добавляете в кастрюлю, потом кладете туда 3 столовые ложки жирной, двадцатипроцентной сметаны, все тщательно перемешиваете, плотно закрываете и оставляете тушиться на очень маленьком огне до готовности. Не забудьте посолить и, если хотите, поперчить. Когда суп-рагу поспел, выключите огонь и бросьте в содержимое 2 мелко нарезанных зубчика чеснока. Есть блюдо можно горячим и холодным. Сами понимаете, что это летний

рецепт, но есть и зимний вариант.

## ЗИМНИЙ СУП-РАГУ

Опять вынимаем чугунную кастрюлю и наливаем на дно растительное масло. Режем 2 луковицы, 1 большую свеклу, 2 морковки, немного белокочанной капусты. Если средства позволяют покупать зимой помидоры, добавьте 3 штуки, потом опять же добавьте 3 столовые ложки жирной сметаны и зелень. Если вы не положили сырые помидоры, то смешайте со сметаной 2 столовые ложки томат-пасты, воды не добавляйте ни в коем случае, овощи дадут сок, и вы получите густой, очень вкусный суп. Но готовится он только в чугунной кастрюльке, в остальных либо овощи не потушатся так, как надо, либо содержимое пригорит.

Совсем просто и дешево можно накормить семью следующими супами:

## СУП ИЗ СЫРКА

Вам понадобится: плавленый сырок 2 шт., 2 моркови, 4 картофелины, 2 головки лука.

Можно купить «Сырок плавленый для супа». Они бывают с луком, грибами и овощами. Особой разницы между ними я не заметила, так что, какой брать, значения не имеет. Растворяется 1 сырок в 1 литре кипящей воды. Я обычно беру два сырка и соответствующее количество жидкости. Чтобы лучше растворился, сырок следует мелко порезать или натереть на терке, предназначенной для морковки. Пока вскипит вода, вы берете головки репчатого лука, режете и кладете на сковородку, куда предварительно налили растительное масло. Затем трете морковки и прибавляете к луку. Следующий этап – чистка и нарезка картофеля, которые следует положить в суп. Минут через десять-пятнадцать, когда картофель почти сварится, добавьте в кастрюлю содержимое сковородки, дайте супу прокипеть еще пару минут и можно ням-ням.

Некоторые из моих подруг добавляют в это блюдо макаронные изделия, тоненькую вермишель. Попробуйте сделать супчик в двух вариантах и посмотрите, какой вам больше понравится.

После этого рецепта мы плавно переходим к рыбным супам.

На рыбном бульоне можно приготовить множество блюд. И бульон этот варится из любой рыбы, даже той, которую притащил домой муж с рыбалки. Величина улова не повлияет на вкус супа. Я надеюсь, что ваш супруг человек разумный и не сидит с удочкой возле очистительных сооружений нефтеналивного завода. В противном случае решительно советую не предлагать вытащенных им мутантов любимому коту, рискуете остаться без Барсика. Впрочем, люди более живучи, чем четвероногие, ну скажите, какая киска выдержит сначала полный рабочий день, потом пробежку по магазинам, заход в детсад и затем готовку ужина, проверку домашних уроков, стирку колготок, мытье посуды, укладывание детей спать... Киска сдохнет на стадии магазина.

Значит, берем рыбу. Судака, леща, окуня, севрюгу, белугу, осетрину, то есть такую, которую позволяет кошелек. Моем, чистим, удаляем плавники, внутренности, жабры. Обязательное условие: рыба должна быть с головой. Нет, неправильно, вам хватит для хорошего бульона одной головы и хвоста, середину можно использовать на второе, если, конечно, у вас в руках не двухсантиметровая килька.

Кладем рыбу в кастрюлю, заливаем горячей, предварительно вскипяченной водой, добавляем морковь, корень петрушки, лук, ветку сельдерея. Не забудьте посолить и варите при легком кипении 25-30 минут.

Теперь несколько житейских советов. Они пригодятся вам как при готовке первых блюд, так и вторых блюд из рыбы. Тушку, которая пахнет тиной, обмойте в крепком холодном растворе соли, запах должен исчезнуть. Чистить рыбу надо держа за хвост, нож двигать от хвоста к голове. Если свежая рыба трудно освобождается от чешуи, возьмите не нож, а крупную терку. При обработке очень скользких экземпляров опустите пальцы в соль. Не всем нравится запах готовящейся рыбы. Попробуйте взять тоненькую тряпочку, к примеру, старенькое посудное полотенце, смочите его в уксусе и оберните им крышку кастрюли, а в рыбу обязательно добавьте лавровый лист. Рыбу лучше размораживать естественным путем, а не опускать в воду. Готовность рыбы проверяют, прокалывая мякоть зубочисткой или деревянной спицей, – если

хорошо входит, можно выключать. Не советую пользоваться вилками и ножами, мигом развалите мякоть на части.

## УХА

В горячую воду положить: 1 целую луковицу, 2 нарезанные морковки и 3 картошки, корень петрушки, веточку сельдерея, лавровый лист, несколько горошин перца и варить минут десять. Потом опустить туда куски очищенной рыбы.

Сделать маленький огонь и варить при постоянном кипении еще столько же. Не забудьте сразу посолить. Перед подачей на стол удалите перец, лавровый лист, коренья, в тарелки положите мелко нарезанную зелень укропа, петрушки.

## СОЛЯНКА РЫБНАЯ

На 500 г рыбы потребуется 4-5 соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, 2 картошки, 1 морковка, маслины, оливки, каперсы, лимон.

Для солянки можно взять любую рыбу, но не костлявую. Сначала из головы и хвоста варите бульон. Потом опускаете в него мелко порезанные овощи, соленые огурцы, кусочки сырой рыбы из середины тушки, томат-пасту и варите 10-15 минут. В тарелки положите маслины, оливки, каперсы и кружочки лимона. Кое-кто любит добавить еще и сметану.

Кстати, очень вкусные супы можно сварить и без того, чтобы пачкаться чешуей.

## РАССОЛЬНИК ИЗ КОНСЕРВОВ

Берем 1 банку лосося в собственном соку или в томатном соусе, 4 соленых огурца, головку репчатого лука, 2 морковки, 3 картошки, корень петрушки, лук-порей – белую часть стебля.

Овощи измельчаем, бросаем в воду, добавляем томат-пасту, варим минут десять, потом кидаем содержимое банки консервов и готовим еще минут десять.

При подаче на стол в тарелки положите маслины, оливки, каперсы и кусочек лимона.

Следующий рецепт, который хочу предложить вашему вниманию, это:

## ГРИБНОЙ СУП

Сначала вариант для зимы.

Берете сухие грибы, тщательно моете, потом замачиваете и оставляете на час. Спустя отведенный срок ставите кастрюлю на огонь и варите грибы в той же воде минут двадцать. Затем добавляете нарезанные овощи: 1 головку репчатого лука, 3 картофелины, 1 морковку, горсточку вермишели и 30 г сливочного масла.

Еще через пятнадцать минут супчик можно есть, естественно, со сметаной.

Вместо сухих грибов очень удобно взять пакет замороженных или банку шампиньонов в собственном соку. В первом случае, высыпав грибы в воду, варите их 15 минут, во втором, используя консервированные, доводите их просто до кипения и сразу бросаете овощи. Кстати, рассол, в котором плавали грибы, можно вылить вместе с ними в суп, будет вкусней.

Летом, используя свежие грибы, следует поступить по-другому.

Во-первых, сразу хочу предостеречь: никогда не покупайте грибы, которые предлагают женщины на обочине шоссе. Даже если их собирали в девственном лесу, постояв у магистрали, грибочки впитали токсины. Если собираете подосиновики и подберезовики сами, никогда не берите подозрительные экземпляры. Лучше выбросить боровик, у которого почему-то розовая ножка, чем лежать потом в реанимации под капельницей. К сожалению, многие люди очень беспечны, за что потом и расплачиваются. Не поддавайтесь на уговоры деревенских типа:

- Чегой-то ты этот грибок бросил? Бери, бери, имя ему козелок, мы всегда такие кушаем, первая закуска под самогонку.

Не слушайте, отбрасывайте «козелок», «рыжуху», «зеленку» и прочие неизвестные вам «деликатесы», которые местное население не гнушается употреблять в пищу. Они едят, а вы даже не пробуйте. То, что аборигены преспокойно запивают самогомом, для вас может оказаться смертельным. Грибы, знаете ли, опасная вещь. Именно поэтому не рекомендую приобретать их возле метро у улыбчивых теток, трясущих связками.

- Возьми, милая, дешево отдам, тутта одни белые, на поезд тороплюся, утром в три раза дороже отдавала.

Вы можете понять, глядя на сморщенные кусочки, чем они были при жизни: боровиком, подберезовиком или поганкой? Я нет. Не рискуйте своим здоровьем, вы же не хотите отправиться на тот свет лет на тридцать раньше, чем вам положено. Значит, договорились, сами сходили в лес, собрали хорошо известные грибы и принесли домой или приобрели «лесное мясо» у проверенного человека. Рискуя показаться занудой, все же предостерегу вас. Имейте в виду, если целый месяц стояла засуха, а потом, после небольшого дождичка, из земли со страшной скоростью полезли белые и маслята, то скорей всего даже они стали ядовитыми. Если бы у меня не было подруги-врача, ни за что не стала бы так долго талдычить здесь об одном и том же, но факт остается фактом, летом очень большое количество людей попадает на больничные койки, отведав грибочков. Но рецепт первого тем не менее дам.

## СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

Берем 300-400 г белых, подосиновиков или маслят, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковицу, 30 г сливочного масла.

Тщательно моем, потом чистим, снова моем. Кстати, о мытье продуктов. Я не сказала об этом раньше, но хорошо, что вспомнила сейчас. Купите такой предмет, как щеточка для ногтей, и, взяв овощи: морковку, картошку и так далее, сначала обработайте их и только потом начинайте чистить. Зачем такая тщательность? Если ухватите грязную картофелину, сунете под воду и начнете скрести ножом, остатки земли с удобрениями сначала перейдут на ваши пальцы, а потом окажутся на очищенной картошке, и никаким способом вы их оттуда не удалите. Впрочем, вам будет казаться, что клубень совершенно чистый, наши глаза не способны различать микрочастицы. Иногда сваренный картофель, слегка остыв, вдруг покрывается противными темно-синими пятнами. Бедная хозяйка только качает головой, приговаривая: «Вот они, нитраты и пестициды».

Согласна, встречаются овощи с «добавками», но в большинстве случаев «боевую раскраску» корнеплоды получают из-за того, что вы перед очисткой не помыли их со щеткой. А теперь вернемся к супу.

Подготовленные грибы кладем в кастрюлю, заливаем водой и варим, снимая пену, минут тридцать. Лучше всего, когда они первый раз закипят, воду слить и налить новую. Потом добавить в кастрюлю порезанную картошку, головку репчатого лука, морковку. Можно добавить горсточку лапши и сливочного масла. В тарелки обязательно положите сметану и не забудьте посолить суп.

Все перечисленные выше супы можно есть как в холодное, так и в теплое время года, но рано или поздно даже в нашей стране наступает такой момент, когда термометр начинает показывать +30°. Правда, это случается у нас в апреле, а лето приходит холодное и дождливое. И еще я заметила весьма странную закономерность. В конце апреля и самых первых числах мая, как правило, стоит изумительная теплая погода. Люди радуются наступившему лету и спешат побросать в землю семена, но после Дня Победы небо затягивают свинцовые тучи, начинаются заморозки, иногда даже идет снег. Так и не взойдя, урожай

гибнет на корню. Ситуация повторяется из года в год с удивительным постоянством. Очевидно, огородники чем-то прогневали небесные силы, и те решили отомстить, но все же жара иногда приходит, и тогда очень хочется поесть суп под названием окрошка.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/darya-doncova/kulinarnaya-kniga-lentyayki>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)