

ВСЕМ СУПАМ

СУП



Энни Белл

ВСЕМ СУПАМ
СУП

Фотографии Ричарда Юнга



издательство астрель

УДК 641
ББК 36.997
Б43

Посвящается Ротко

Главный редактор Варвара Горностаева
Перевод Ольги Косовой
Ведущий редактор Ирина Гачечиладзе
Редакторы Софья Александрова, Ирина Гачечиладзе
Верстка Андрей Кондаков
Ответственный за выпуск Мария Косова
Корректор Елена Остроумова
Технический редактор Татьяна Тимошина

Издание осуществлено при техническом содействии издательства АСТ

Белл, Э.

Б43 Всем супам суп / Энни Белл ; пер. с английского О. Косовой. — М.: Астрель : CORPUS, 2012. — 176 с.

ISBN 978-5-271-38187-4 (ООО «Издательство Астрель»)

Суп — самая удобная еда на свете. Ведь супы нравятся и детям и взрослым, да и нет такого застолья, когда суп оказался бы некстати. Супы бывают самые разные: приготовить один проще простого, другой требует вдумчивости и неторопливости. Один бесподобен в летнюю жару: освежит и утолит голод. Другой согреет и придаст сил лютой зимой. В книге Энни Белл чуть больше 100 рецептов — тут только лучшие из лучших. Чего бы вам ни захотелось, что бы ни пришло на ум, вы наверняка найдете в оглавлении рецепт супа с любимым вами ингредиентом.

*Soup. Glorious Soup by Annie Bell
First published in paperback in 2010 by Kyle Cathie Ltd*

Text © Annie Bell 2010
Design © Kyle Cathie Limited 2010
Photographs © Richard Jung 2010
© О.Косова, перевод на русский язык, 2012
© ООО «Издательство Астрель», 2012
Издательство CORPUS ®

ООО «Издательство Астрель», обладатель товарного знака «Издательство Corpus»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

Подписано в печать 29.02.2012. Формат 225×255 мм
Бумага мелов. матовая. Гарнитура NewBaskerville
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11
Тираж 3000 экз. Заказ № 4957/12

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт», г. Тверь. www.pareto-print.ru

Содержание

От автора 6

В овощной лавке 8

У молочника 44

У рыбного прилавка 70

У мясника 100

В бакалее 126

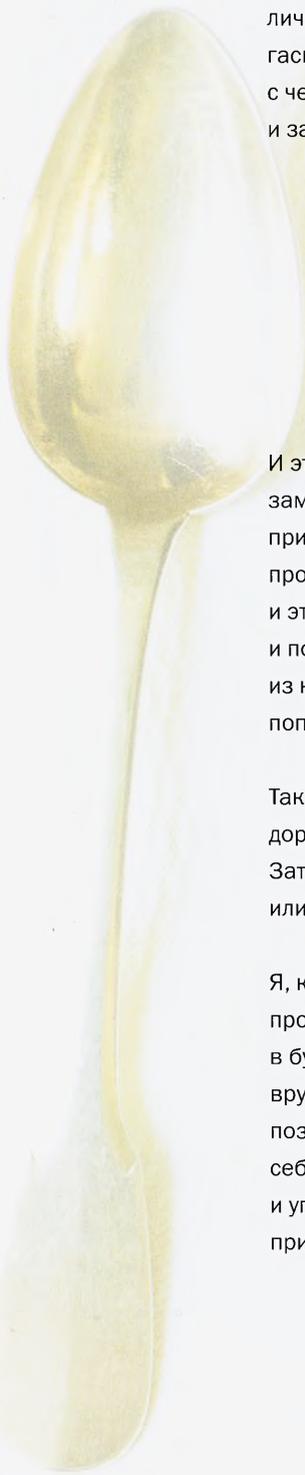
У пекаря 150

Бульоны 168

Алфавитно-предметный указатель 174

Алфавитный указатель рецептов 176





Недавно американские исследователи выяснили, что наши предпочтения в области супов напрямую связаны с особенностями наших характеров. Эта новость вызвала у меня смешанные чувства: удивление, что научные заведения в наши дни находят ресурсы для подобных исследований, — и стойкое ощущение расстройств личности. Я, например, ни за что не смогла бы выбрать. Предложите мне сделать выбор между луковым супом, гаспачо, сытным супом из чечевицы, острым и пряным тайским бульоном, роскошным рыбным супом бурридой с чесноком, куриным бульоном с вермишелью или чаудером с копченой пикшей — и я начну нервно дрожать и заикаться, не в силах произнести ни слова. К счастью, такой задачи передо мной не стоит.

Супы бывают самые разные: они способны угодить самому привередливому вкусу и оказаться кстати в самых необычных ситуациях. Но что гораздо важнее, именно суп может превратить простые ингредиенты, которые есть под рукой, в настоящее произведение искусства.

И это не говоря о том, что суп — отличный способ пустить в дело все остатки, которые есть в холодильнике: порой замечательные блюда получаются из самых неожиданных сочетаний. Сколько вечеров я колдовала над плитой, придумывая рецепты для этой книги, — добавляла, пробовала, варила и кипятила, снова добавляла и снова пробовала. Но подбирая ингредиенты, помните золотое правило: в суп можно и нужно класть «кусочки того и этого», но только если эти кусочки свежие и качественные. Положите в кастрюлю продукты второй свежести — и получите суп второй свежести. Единственное исключение — вкусные, но уже чересчур мягкие овощи, из которых выйдет прекрасный крем-суп, если взбить их в блендере и протереть через сито. Но уж если овощи попались неудачные — вам не удастся превратить воду в вино.

Так что первое правило — хороший суп начинается с хороших ингредиентов. Хороший, впрочем, не всегда значит дорогой. Супы из бобов, чечевицы и простых овощей вроде моркови, сельдерея и лука, конечно, скромны. Зато в других много рыбы, сыра или ароматных трав, и они по праву могут считаться блюдами роскошными. Так или иначе, прежде чем готовить суп, стоит отправиться за покупками.

Я, конечно, выдам свой возраст, рассказав, как в детстве поход за продуктами превращался для меня в большую прогулку по магазинной улице: сначала нужно было зайти в овощную лавку, потом к мяснику, затем за рыбой, в булочную и, наконец, в бакалею (их уже почти не осталось, там полки были уставлены любовно упакованными вручную сушеной фасолью, чечевицей и рисом, специями и мукой). Теперь такие походы за покупками я могу позволить себе только по выходным и праздникам — но когда у меня есть на это время, я не отказываю себе в этом удовольствии. Можно рассматривать каждый ингредиент, восхищаться тем, как все разложено и упаковано, спрашивать у продавцов совета, что лучше купить и как использовать. Ведь перед тем как что-либо приготовить, всегда приятно это с кем-то обсудить.

Именно поэтому моя книга — это своего рода прогулка по главной улице небольшого городка, где каждый продавец торгует тем, что удастся ему лучше всего. Конечно, в супах не бывает по одному ингредиенту, но в каждом есть один главный продукт — лук-порей во французском супе *potage parmentier*, или мидии с рыбного прилавка специально для блюда *moules marinières*, или головка зрелого фермерского чеддера для супа с сыром и цветной капустой. Я убеждена, что самый верный подход к супам именно такой — выбрать главный ингредиент и дать ему править бал. Тогда у вас непременно получится что-то особенное.

Традиционно супы были трех видов: обычные, густые крем-супы и консоме. Сегодня же супами называют самые разные блюда – в том числе и те, что больше напоминают рагу. Я, например, просто обожаю супы, в которых густая масса тушеных овощей и нарезанного кусочками мяса приправлена хорошим оливковым маслом и ароматными травами.

Ответ на вопрос «Суп или не суп?» лично для меня определяется не тем, что я ем, а тем, чем именно я это делаю. Если, каким бы густым ни было блюдо, вы возьмете ложку и кусок хлеба — значит, перед вами суп. В этой книге многие рецепты, особенно в мясном и рыбном разделах, мало напоминают супы и скорее проходят по разряду второго блюда. Но есть здесь и классические крем-супы, супы-пюре и уж совсем необычные — например, суп-желе с красными перцами и текилой, который вкуснее всего вычерпывать из тарелки ломтиками поджаренного хлеба, или французский луковый суп, запеченный в духовке, который скорее напоминает хлебный пудинг.

Я вообще склоняюсь к тому, чтобы доверить супу звездную роль основного блюда, а после него подавать, например, сырную тарелку. Супы хороши и для семейных обедов — моя любовь к ним началась именно с детства: ведь дети, как известно, обожают макать хлеб во все подряд. Предложить ребенку обмакнуть хлеб в суп — порой единственный способ заставить его съесть полезные овощи, от которых он обычно презрительно отворачивается. К тому же суп — отличный повод зайти в булочную и побаловать себя куском свежесдобитого деревенского хлеба: выберите пару больших ломтей хлеба из пшеничной муки или спельты с розмарином, оливками или чесноком, семенами подсолнечника или лесными орехами — а может, хлебом из кукурузной или картофельной муки или хлебом на закваске... В общем, чтобы вы ни выбрали, этот хлеб вместе с согревающей тарелкой супа несомненно добавит вам, как говорят французы, *joie de vivre* — радости жизни.

Не меньше я люблю и заправки для супов — будь то жареные крутоны, натертые чесноком и залитые сверху горячим бульоном, или ложка жирной сметаны, смешанная с рокфором. В этой книге вы найдете множество предложений, как заправить суп или с чем его подать. Все это, в сущности, необязательно: если вы хотите просто съесть тарелку свежего супа — можете смело отбросить лишние украшения. Но с другой стороны, спрятанные сокровища и сюрпризы всегда делают еду интереснее — особенно когда речь идет о самом уютном блюде на свете: тарелке супа.



В овощной лавке

Из всех магазинчиков, растянувшихся вдоль главной улицы, именно овощная лавка мне милее всего. В ней всегда стоит заманчивый, влажный запах земли, корней и трав; повсюду грудями высятся деревянные ящики, полные овощей. Хороший зеленщик даст фору любому овощному хозяйству – он всегда готов рассказать, какие овощи сейчас в самом соку и что следует покупать в то или иное время года. А суп – идеальное применение для овощей: нет такого овоща, который будет в нем некстати. Мы не всегда готовы есть сырые овощи, хотя прекрасно знаем, как они полезны, – суп же не только берет у них самое лучшее, но и делает из них восхитительное блюдо.

Томатный консоме

На 4 порции

1,5 кг спелых сливовидных помидоров,
разрезанных пополам
½ ч. л. соли

½ ч. л. сахарной пудры
4 маленьких листика базилика для сервировки
(по желанию)

Положите помидоры в большую кастрюлю, накройте крышкой и томите на медленном огне 30–40 минут, время от времени помешивая, до мягкости. Выстелите сито кухонным полотенцем или тонкой тканью. Насыпьте на дно большой миски соль и сахар; поставьте сверху сито и вылейте в него содержимое кастрюли: сок будет стекать в миску. Оставьте на несколько часов, а лучше всего на ночь, чтобы помидоры отдали как можно больше сока.

Перед подачей посолите, поперчите, перемешайте и либо слегка подогрейте суп, либо подавайте его холодным. Разлейте консоме по небольшим емкостям; каждую порцию можно украсить листиком базилика. Хорошее дополнение к этому супу — брускетта (см. ниже) и салат из редиса (см. стр. 13).

На гарнир

Брускетта с черной капустой и пюре из бобов лима

Этот гарнир с ярким вкусом идеально дополняет нежный консоме. Вместо черной капусты можно взять мангольд, тогда вам понадобится вдвое меньше листьев и приготовятся они немного быстрее.

200 г черной капусты (листья промыть,
твердые стебли отрезать)
6 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
Морская соль
½ лимона

400-граммовая банка бобов лима (жидкость
слить, бобы просушить)
1 зубчик чеснока, очищенный
и мелко нарезанный
8 кусков багета толщиной 1 см

Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, положите в нее листья черной капусты и варите 10 минут. Откиньте листья на дуршлаг и с помощью большой ложки отожмите лишнюю жидкость. Переложите на доску, нарежьте и высыпьте в миску. Заправьте листья 2 ст. л. оливкового масла, щепоткой соли и несколькими каплями лимонного сока. Дайте остыть.

В блендере превратите в пюре бобы лима вместе с чесноком, 4 ст. л. оливкового масла и щепоткой соли. По вкусу влейте в получившуюся смесь немного лимонного сока.

Для брускетты поджарьте ломтики багета — удобнее всего это сделать под грилем в духовке, но можно и в тостере. Выложите поджаренные ломтики на большое блюдо, сбрызните оливковым маслом, положите по полной чайной ложке бобового пюре, посыпьте чайной ложкой зелени и еще раз сбрызните маслом.

Подайте прозрачный консоме в небольших изящных бокалах – это тот самый случай, когда красота важнее, чем большая порция. Консоме – всего лишь сок свежих помидоров, отдавших этому супу свой вкус и аромат. И по-настоящему важно здесь только качество этого единственного ингредиента. Чтобы мякоть помидоров не пропала зря, можете протереть ее через сито и использовать для соусов.



Летний суп из цуккини

Представим на одно мгновение, что площадка и декорации зависят от нас, и мысленно перенесемся в Италию. Итак, вы находитесь в жарком, пыльном городке где-то на итальянском юге. Середина лета. Вы идете по тихой улице, и на глаза вам попадается ресторанчик с парой столиков, укрытых в тени. Выбор здесь небольшой, но чрезвычайно соблазнительно выглядит тарелка овощного супа, приготовленного этим утром. К вашему приходу суп успел немного остыть, а в овощных супах вроде минестроне, когда они слегка остывают, появляется особая прелесть: свежесть только что приготовленного блюда сочетается в них с легкой сладостью и ароматом, которые усиливаются, если дать супу немного постоять. Поджаренные до золотистого цвета цуккини становятся нежными и сочными, а пюре из базилика делает суп густым и насыщенным. Вернемся к реальности — да-да, охлажденным этот суп особенно хорош.

На 6 порций

*120 мл оливкового масла первого отжима
и еще немного для обжаривания цуккини
1,5 кг цуккини (кончики отрезать,
разделить цуккини вдоль на четыре части
и нарезать кусочками)
Морская соль, черный перец*

*5 очищенных и мелко нарубленных
зубчиков чеснока
1 л овощного бульона
50 г листьев базилика
Немного лимонного сока*

Вам придется готовить цуккини порциями. Нагрейте в глубокой сковороде на среднем огне пару ложек оливкового масла; добавьте примерно треть нарезанных цуккини, посолите и поперчите. Обжаривайте 10–15 минут, пока они не станут нежными и золотистыми. Прodelайте то же самое с оставшимися цуккини; за пару минут до готовности добавьте в кастрюлю чеснок. Учтите, что на приготовление каждой новой порции цуккини будет уходить меньше времени, чем на предыдущую.

Переложите цуккини обратно в кастрюлю, перемешайте, влейте бульон и щедро посолите. Доведите до кипения и снимите с огня. Взбейте половину получившегося супа в блендере, затем верните в кастрюлю с оставшимся супом. Перелейте все в глубокую миску, оставьте охлаждаться.

Тем временем смешайте в блендере листья базилика и 120 мл оливкового масла: у вас получится густое пюре. В остывший суп вмешайте половину пюре, добавьте лимонный сок. Разлейте по тарелкам, украсьте оставшимся пюре из базилика и подавайте.



В овощной лавке

Холодный суп из авокадо

Мне никогда не нравилось слово «смужи», но думаю, для этого супа оно подходит идеально — холодный густой бледно-зеленого цвета суп, взбитый в блендере. Здесь используется огурец, который больше подходит к холодным супам, нежели к горячим бульонам. И что немаловажно, в отличие от других супов из авокадо, которые уже через час приобретают неприятный коричневый оттенок, этот останется зеленым весь день.

На 4 порции

2 авокадо, разрезанных пополам

*3 очищенных и нарезанных огурца; кончики
отрезать*

2 очищенные и нарезанные луковицы-шалот

1 ст. л. яблочного уксуса

*3 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки*

Морская соль, черный перец

Пара капель соуса табаско

Несколько стеблей зеленого лука

Положите мякоть авокадо в блендер, добавьте все остальные ингредиенты, кроме зеленого лука. Взбейте смесь до однородного состояния, переложите в глубокую миску, накройте и отставьте в сторонку на несколько часов. Перед подачей разлейте его по тарелкам, сбрызните оливковым маслом и посыпьте зеленым луком. Подавайте с копченым лососем и салатом из редиса (см. ниже). Помните, этот суп должен быть съеден в тот же день.

На гарнир

Копченый лосось

Черный перец

125–150 г копченого лосося, нарезанного широкими ломтиками

Несколько долек лимона для сервировки

Выложите копченый лосось на тарелки, посыпьте свежемолотым черным перцем, подавайте с дольками лимона.

Салат из редиса

150 г редиса, очищенного и тонко нарезанного

2 ст. л. майонеза

Морская соль

6 ст. л. побегов альфа-альфа

В большой миске смешайте редис с майонезом, посолите. Разложите побеги альфа-альфа по тарелкам, по ложке на каждую. Сверху выложите салат из редиса, украсьте оставшимися побегами.

Суп-желе с красными перцами и текилой

Этот суп существует где-то между традиционными супами и царством воздушных муссов и нежных паштетов. Он будет одинаково хорош, намажете ли вы его на рисовые крекеры, обмакнете ли в него тонкий ломтик поджаренного хлеба, или же просто съешьте ложкой. Кроме того, он невероятно легкий.

На 6 порций

4–5 ст. л. оливкового масла первого отжима

*2 небольшие луковицы, очищенные
и нарезанные*

*3 зубчика чеснока, очищенных и мелко
нарубленных*

*900 г красного болгарского перца, очищенного
от семян и сердцевины и крупно
нарезанного*

*200 г спелых помидоров, разрезанных
на четвертинки*

1 лавровый лист

Морская соль

*5 листов желатина, нарезанных на широкие
полоски*

2 ст. л. текилы

Немного сока лайма

Для сервировки

Творог или греческий йогурт

*Несколько ярких лепестков цветов (например,
ноготков, настурций, клевера, розы и т. п.)*

Нагрейте пару ложек оливкового масла в большой сковородке на среднем огне. Положите лук и жарьте 5 минут, время от времени помешивая. Когда лук станет мягким и начнет подрумяниваться, добавьте чеснок и обжаривайте еще минуту. Переложите готовые овощи в кастрюлю и оставьте.

Разделите перцы на две или три порции. Влейте в сковородку еще пару ложек оливкового масла, положите туда половину или треть перцев и жарьте 6–8 минут, помешивая, пока на кожице не появятся коричневые подпалины. Переложите готовые перцы в кастрюлю к луку и чесноку (лучше воспользуйтесь шумовкой, чтобы масло осталось в сковороде). Прodelайте все то же самое с оставшимися перцами, по необходимости подливая масло во время жарки.

Добавьте в кастрюлю помидоры, лавровый лист, 200 мл воды и немного соли. Доведите смесь до кипения, накройте и готовьте на медленном огне 20 минут. Незадолго до конца положите желатин в миску, залейте холодной водой. Замачивайте 5 минут, затем слейте всю воду, оставив желатин в миске.

Выньте из кастрюли лавровый лист, получившийся бульон с овощами взбейте в блендере, затем протрите смесь через сито. У вас должно получиться около 900 мл. Немного получившейся массы добавьте в миску с разбухшим желатином, разотрите, чтобы желатин полностью растворился, и перемешайте все с остальным пюре. Добавьте текилу, сок лайма и посолите по вкусу. Разлейте суп в шесть керамических формочек по 150 мл или в другие небольшие порционные емкости. Заранее поставьте тарелочки с супом на поднос или большое блюдо, чтобы было удобнее их потом ставить на стол; накройте и оставьте в прохладном месте. Лучше всего поставить суп на ночь в холодильник. Перед подачей добавьте в каждую порцию по чайной ложке творога или греческого йогурта, а сверху украсьте лепестками цветов.



Вишисуаз

Этот суп так знаменит, что слухи бегут впереди него. На треть он состоит из сливок — настоящее лакомство. Для разнообразия можно приготовить его с зеленым луком (около 300 г). Лучше всего вишисуаз сочетается с копченым лососем или креветками, а также с крабовыми тостами.

На 6 порций

450 г картофеля, очищенного и крупно нарезанного

50 г несоленого сливочного масла

280 г нарезанных белых стеблей лука-порея

2 нарезанных стебля сельдерея

150 мл белого вина

850 мл куриного бульона

Морская соль, белый перец

300 мл нежирных сливок

Шнитт-лук, мелко нарезанный для сервировки

Вскипятите в кастрюле подсоленную воду и варите картофель до мягкости. Слейте лишнюю воду и протрите картошку через сито. Растопите в большой сковороде сливочное масло и обжаривайте лук-порея и сельдерея на очень медленном огне 12–15 минут, постоянно помешивая, чтобы овощи не потемнели. Влейте в сковороду белое вино и тушите, пока оно не выпарится. Залейте овощи бульоном, посолите и поперчите. Доведите до кипения, затем накройте и варите на среднем огне минут 30. Взбейте получившуюся смесь в блендере, добавьте протертый картофель. Все вместе пропустите через мелкое сито, вмешайте сливки и приправьте по вкусу.

Перед подачей подогрейте суп, не доводя до кипения, и разлейте его по подогретым тарелкам. Каждую порцию украсьте шнитт-луком и подавайте с крабовыми тостами. Этот суп можно подать и слегка охлажденным.

На гарнир

Крабовые тосты

Краб — невероятно дорогое ракообразное. Самым насыщенным вкусом обладает его коричневое мясо: из него получается вкуснейший, нежный паштет со сливочным маслом.

2 банки крабовой пасты или спреда по 75 г каждая

80 г несоленого сливочного масла

Немного лимонного сока

Пара капель соуса табаско

Морская соль

Обжаренные ломтики багета

Смешайте в блендере крабовую пасту, масло, лимонный сок, табаско и немного соли. Получившуюся смесь намажьте на обжаренные тонкие ломтики багета.





Картофельный суп с луком-пореем

Этот суп — деревенский вариант вишисуаза. В нем нет сливок, так что смело можете поглощать тарелку за тарелкой. Когда мне грустно, я невольно начинаю мечтать об этом супе и могу питаться им одним несколько дней. Есть что-то особенное в сочетании сладкого лука-порея и нежного картофеля. Бекон — это уже роскошь, которую я себе позволяю редко, но если вам захочется — милости прошу.

На 6 порций

50 г несоленого сливочного масла

700 г нарезанного лука-порея

1 большая луковица, очищенная и нарезанная

200 мл белого вина

1,3 литра куриного (или овощного) бульона

170 г мелко нарезанного картофеля

Морская соль, черный перец

Для сервировки

200 г бекона, очищенного от шкурки
и нарезанного кубиками

Мелко нарезанный шнитт-лук

Растопите масло в большой кастрюле на среднем огне и, помешивая, обжаривайте репчатый лук вместе с луком-пореем 8–10 минут: лук должен стать мягким, но не потемнеть. Влейте вино и тушите, до густоты. Тем временем вскипятите бульон. Добавьте к луку нарезанный картофель и обжаривайте минуту; затем залейте овощи горячим бульоном. Посолите, поперчите и кипятите на медленном огне минут 8. Пока суп готовится, нагрейте сухую сковороду и 7–8 минут, помешивая, обжаривайте на ней бекон: он должен подрумяниться и стать хрустящим. Переложите на тарелку и отставьте.

Взбейте суп порциями в блендере: получится густое пюре. Перелейте в кастрюлю, поперчите и посолите. Подогрев, разлейте суп по тарелкам, посыпьте сверху беконом и украсьте зеленым луком.

Potage Parmentier (Французский картофельный суп)

Когда меня просят назвать любимого автора кулинарной книги, я всегда теряюсь и молчу. Зато потом в течение нескольких часов мне в голову приходят ответы. «Надо было назвать Патрисию Уэллс, — неожиданно вспоминаю я, — ее рецепты всегда прекрасны, а слог неизменно пробуждает самые лучшие воспоминания». Уэллс писала о своей любви к *potage parmentier* в книге «Кухня быстро». Я не уверена, что кто-либо другой смог бы убедить меня в абсолютном совершенстве супа, который состоит исключительно из картошки, лука-порея и сметаны, — но он и правда так хорош, как она говорит.

На 6 порций

500 г картофеля, нарезанного крупными
кубиками

2 больших нарезанных стебля лука-порея

Морская соль, черный перец

180 г жирной сметаны

Мелко нарубленный эстрагон или кервель
для сервировки

Положите в кастрюлю овощи, посолите, поперчите, залейте литром воды. Доведите смесь до кипения и томите на медленном огне минут 30. Взбейте суп в блендере до состояния пюре, верните в кастрюлю и добавьте сметану. Подогрейте, украсьте зеленью и подавайте к столу.

Густой гороховый суп

На 4 порции

5 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки
5 луковиц-шалот, тонко нарезанных
полукольцами
3 мелко порубленных зубчика чеснока
5 стеблей лука-порей, очищенных, разделенных
вдоль пополам и тонко нарезанных

Морская соль, черный перец
1 тонко нарезанный пучок сельдерея
300 г очищенного свежего гороха
900 мл куриного бульона
100 г крупно нарезанных побегов гороха
и немного для сервировки
3 большие горсти листьев базилика

Нагрейте в кастрюле на среднем огне 5 столовых ложек оливкового масла; положите лук-шалот, сельдерея и чеснок. Готовьте 4–5 минут, помешивая, до мягкости. Добавьте лук-порей, посолите, поперчите и продолжайте готовить, помешивая, еще 4–5 минут; овощи должны пустить сок и заблестеть. Всыпьте горох, залейте бульоном и доведите до кипения; томите на медленном огне 5 минут. Добавьте нарезанные побеги гороха и готовьте еще минуту. Перелейте половину супа в блендер, добавьте базилик и взбейте все вместе до состояния густого пюре, затем верните пюре в кастрюлю с оставшимся супом и перемешайте. Попробуйте, посолите и поперчите. Подавайте, украсив каждую порцию побегами гороха и обильно полив оливковым маслом.

Суп из черемши

Этот суп успокаивает нервы. В нем много картошки и свежей черемши. Ее маленькие белые цветки могут послужить украшением, вроде фиолетовых соцветий шнитт-лука, если их нарезать и покрошить в каждую порцию. Хорош такой суп и с водяным крессом, рукколой или побегами гороха.

На 4–6 порций

50 г несоленого сливочного масла
4 средние луковицы, очень мелко нарезанные
225 мл белого вина
700 г картофеля, очищенного и нарезанного
крупными кубиками

1,2 литра куриного бульона
200 г листьев свежей черемши и несколько
соцветий для сервировки (по желанию)
Сметана для сервировки (по желанию)
Морская соль, черный перец

Растопите в большой кастрюле на среднем огне сливочное масло, положите лук и обжаривайте 6–7 минут, пока он не станет мягким и блестящим, но следите, чтобы он не потемнел. Влейте вино, прибавьте огонь, доведите смесь до кипения и тушите, пока она не уменьшится в объеме на две трети. Добавьте картошку, куриный бульон, соль и перец; снова доведите до кипения. Затем уменьшите огонь и продолжайте готовить еще минут 15, до мягкости. С помощью картофеледавилки разомните картошку. Не нужно добиваться полной гладкости; с целыми кусочками будет даже вкуснее. Кстати, эту часть супа можно приготовить заранее. Перед подачей тонко нарежьте черемшу и добавьте в кастрюлю. Доведите суп до кипения, приправьте солью и перцем по вкусу. Разлейте по подогретым тарелкам и сразу подавайте. В центр каждой порции горячего супа можно положить по ложке сметаны и украсить сверху цветками черемши, если они у вас есть.

Этот густой суп приобретает особую сладость благодаря свежему зеленому гороху, а гороховые побеги, добавленные в самом конце, придают блюду живость и непринужденность. Немного тертого пармезана здесь придется очень кстати.



Как вы могли заметить, я люблю густые супы с кусочками овощей – они всегда интереснее простого крем-супа. Особенно хорошо подать густой суп на ужин – сразу возникает приятное чувство, что вы съели первое и второе сразу. Сочетание протертых в блендере брокколи и миндаля делают его неповторимым.



Суп с брокколи и миндалем

На 6 порций

500 г брокколи

25 г несоленого сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 большая луковица, нарезанная полукольцами

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный

50 г лепестков миндаля

1,4 л куриного бульона

150 мл белого вина

Морская соль, черный перец

Творог (по желанию)

Срежьте соцветия брокколи, очистите и мелко нарубите стебли. В большой кастрюле нагрейте сливочное масло вместе с оливковым, добавьте лук, сельдерей и миндаль. Жарьте 10 минут, помешивая; овощи должны стать мягкими и слегка подрумяниться. Тем временем вскипятите бульон. Влейте к овощам вино и готовьте, пока оно не уварится до консистенции сиропа. Положите в ту же кастрюлю соцветия брокколи, тушите, пока они не потемнеют; затем залейте овощи горячим бульоном. Он должен закипеть почти сразу. Приправьте суп и варите на слабом огне 5 минут, а затем взбейте в блендере. Не доводите до однородной консистенции — пусть в супе останутся кусочки овощей, а поверхность будет усеяна зелеными пятнышками брокколи. Посолите, поперчите по вкусу и подавайте в подогретых тарелках. В каждую можно положить по ложке жирной сметаны.

Бобовый суп с базиликом

Теоретически 150 г копченого бекона вполне достаточно для приготовления вкусных хрустящих ломтиков. Но по собственному опыту скажу, что всегда находятся шаловливые ручонки, которые успевают растащить половину, пока суп еще готовится. Так что лучше купите граммов 250. Кроме того, если будете делать бульон из готовых кубиков, существенно уменьшите количество соли.

На 4 порции

40 г несоленого сливочного масла

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

2 мелко нарубленных зубчика чеснока

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный

150 мл белого вина

750 г замороженных кормовых бобов

1 л куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

2 большие горсти листьев базилика

Для сервировки

150 г копченого сала или нарезанного

копченого бекона

Жирная сметана (по желанию)

В небольшой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте чеснок, лук и сельдерей. Жарьте на небольшом огне 8–10 минут, пока они не подрумянятся и не станут мягкими. Влейте вино; оно должно увариться до консистенции сиропа. Добавьте к овощам бобы и залейте бульоном. Доведите до кипения и варите на слабом огне минут 7. Порциями взбейте суп в блендере вместе с базиликом. Протрите через сито в кастрюлю, посолите и поперчите по вкусу. Пока суп готовится, слегка обжарьте полоски сала (или бекона) в сухой сковородке на небольшом огне, часто помешивая. Бекон должен стать золотистым и хрустящим. Выложите готовый бекон на бумажное полотенце, промокните излишки жира. Разогрейте суп и подавайте с ложкой сметаны и, если хотите, хрустящим беконом.

Самый вкусный томатный суп

Это свежий взгляд на традиционную банку супа фирмы *Heinz* — того самого густого томатного супа с расплавленным сыром, которым кормили и продолжают кормить детей все добропорядочные мамы, когда у них нет времени готовить. Для него лучше всего подойдут помидоры черри на ветке — они самые сладкие и ароматные. Но настоящий его секрет — сельдерейная соль, смесь высушенных семян сельдерея и поваренной соли. Можно купить готовую сельдерейную соль в банке, но если поблизости ее нет, просто потушите пару нарезанных стеблей сельдерея с репчатым луком.

На 6 порций

50 г несоленого сливочного масла

150 мл сливок для взбивания

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

¾ ч. л. сахарной пудры

4 мелко нарезанных зубчика чеснока

Морская соль, кайенский перец,

1,5 кг спелых помидоров черри (или крупно нарезанных сливовидных помидоров)

сельдерейная соль

Растопите сливочное масло в большой кастрюле на очень медленном огне и обжаривайте в нем лук 10 минут, помешивая, пока он немного не подрумянится. За пару минут до готовности добавьте в кастрюлю чеснок. Положите туда же помидоры, быстро перемешайте их с луком; накройте крышкой и томите, перемешав один раз, 20–25 минут. Помидоры должны стать мягкими и пустить сок.

Взбейте все содержимое кастрюли в блендере до состояния пюре и протрите через сито. Верните пюре обратно в кастрюлю, добавьте сливки, сахарную пудру и щепотку соли. Подержите суп на слабом огне 15 минут; затем приправьте по вкусу кайенским перцем, сельдерейной солью. Подавайте.

Настоящий томатный суп из банки

Энди Уорхол сделал томатные супы *Campbell's* предметом всеобщего поклонения. Жаль, что он не обратил внимания на другие фирмы: супы *Heinz*, например, в сто раз вкуснее. Вам сама идея супа из банки кажется скучной? А попробуйте вот так:

- с ложкой свежего песто
- со сметаной и крутонами
- взбитым в блендере со свежим базиликом
- на ломтике поджаренного хлеба с оливковым маслом и щедрой порцией свежей петрушки
- с тертым копченым чеддером
- с запеченными маленькими гренками с сыром *грюйер* и жареным луком
- добавив в тарелку кусочки копченой трески и нарезанный кубиками картофель, а сверху посытав зеленым луком или петрушкой – что-то вроде быстрого чаудера.



Томатный суп в чашке

Лучший выбор для тех, кто очень хочет настоящего томатного супа, причем немедленно. Добавьте в суп немного крутонов и пейте прямо из кружки.

На 4–6 порций

150 мл нежирных сливок

150 мл молока

1 средняя луковица, разделенная
на четвертинки

1 стебель сельдерея, очищенный и нарезанный

1 средняя морковь, очищенная и нарезанная

1 ст. л. томатного кетчупа

2 банки (по 400 г) резаных томатов
в собственном соку

Щепотка кайенского перца

1 ч. л. кукурузной муки

1 ч. л. с горкой сахарной пудры

Морская соль

Крутоны для сервировки (по желанию)

Смешайте молоко и сливки в небольшой кастрюле. Взбейте все остальные ингредиенты в блендере и добавьте к молоку. Доведите получившуюся смесь до кипения и варите на слабом огне 15 минут, время от времени помешивая. Подавайте с крутонами (см. стр. 165).



В овощной лавке

Тыквенный суп с имбирем и мускатным орехом

Из мускатной тыквы суп, как правило, получается более густой и насыщенный, чем из обычной, поэтому, когда у меня есть выбор, я обычно предпочитаю ее. Но ничуть не меньше я люблю экспериментировать с прочими видами тыквы и часто покупаю небольшие кусочки разных сортов, если есть такая возможность — а в Нормандии тыкву продают именно так. Для этого рецепта подойдут любые виды тыквы.

На 6 порций

Для крутонов

Масло из арахиса или растительное
для обжаривания

3 тонких ломтика белого хлеба без корочек,
нарезанного кубиками

Для супа

50 г несоленого сливочного масла

1 большая луковица, очищенная и нарезанная

1 л свежего бульона, куриного или овощного

2 ст. л. крупно нарезанного свежего корня
имбиря

2 мускатные тыквы весом по 900 г,
очищенные от кожуры и семян и крупно
нарезанные*

Морская соль, черный перец

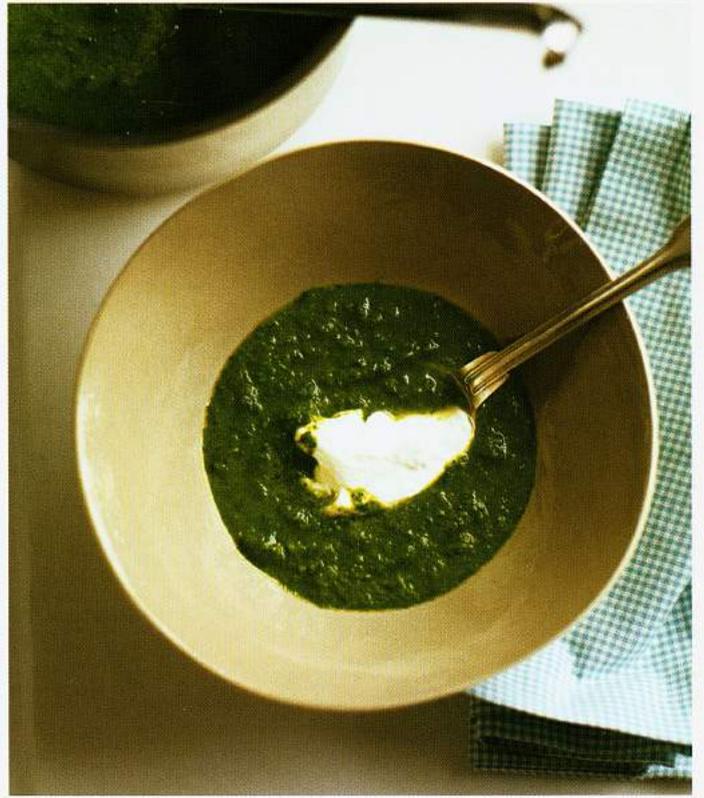
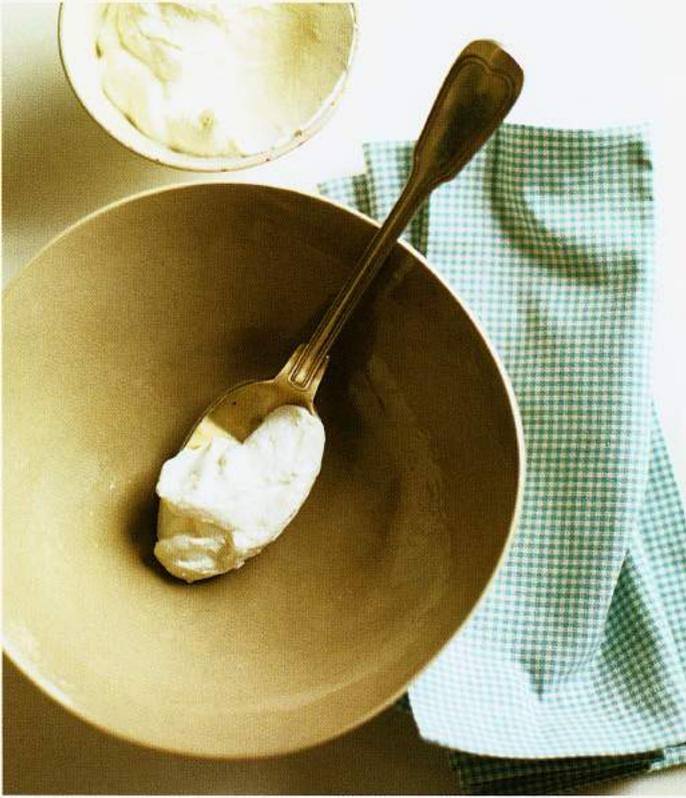
150 г жирной сметаны

Молотый мускатный орех

Чтобы приготовить крутоны, налейте в большую сковороду масло (оно должно покрывать дно на несколько миллиметров) и нагрейте его. Положите туда нарезанный хлеб: кубики должны быть полностью погружены в кипящее масло. Жарьте, время от времени помешивая, пока хлеб не станет золотистым. Когда сухарики будут готовы, выложите их на сложенное вдвое бумажное полотенце, чтобы удалить излишки масла. Отставьте в сторону.

Растопите сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне; положите в нее лук, имбирь и тыкву. Обжаривайте овощи примерно 5 минут, помешивая, пока они не заблестят. Влейте бульон и щедро приправьте солью и перцем; доведите суп до кипения, придерживая кусочки тыквы ложкой у дна, чтобы они не всплывали на поверхность. Варите овощи 5–10 минут, до мягкости. Порциями взбейте суп в блендере вместе со сметаной и большой щепоткой мускатного ореха; затем протрите получившееся пюре через сито. Подогрейте суп на медленном огне и подавайте с гренками.

* Самый простой способ: срежьте верхнюю и нижнюю части тыквы и разделите овощ на продолговатую (верхнюю) и круглую (нижнюю) части. Очистите обе половинки от кожуры. Круглую часть разделите на четвертинки, выньте семена и порежьте мякоть на ломтики. А продолговатую — разрежьте пополам и тоже нарежьте на ломтики.



Суп из шпината с рикоттой

Настоящий зеленый пруд в вашей тарелке. Хотя я не испытываю доверия к прудам с тех самых пор, как водоросли погубили любовно посаженный мной дикий водяной кресс, но этот суп — исключение. Он потрясающего зеленого цвета, который выгодно подчеркивает молочной белизны рикотта. Мягкий сыр тает в горячей тарелке с супом и превращается в нежный крем, который контрастирует с хрустящим беконом.

На 4 порции

50 г несоленого сливочного масла

3 нарезанные луковицы (лучше всего белые)

Морская соль, черный перец

150 мл белого вина

1 л куриного бульона

500 г шпината

80 г курчавой петрушки (листья и стебельки)

Немного лимонного сока

Для сервировки

8 тонких ломтиков копченого бекона

без шкурки

4 ст. л. рикотты

Растопите на медленном огне в большой кастрюле сливочное масло, положите лук, посыпьте сверху чайной ложкой соли и жарьте 15–20 минут. Лук должен стать мягким и пустить сок, но не успеть подрумяниться. Влейте вино, увеличьте огонь и тушите лук, пока половина вина не выпарится. Добавьте куриный бульон и доведите до кипения. Положите в кастрюлю шпинат и половину порции петрушки, снова доведите до кипения, затем накройте крышкой и томите на медленном огне еще 10 минут, время от времени помешивая, так листья не будут всплывать на поверхность. В последнюю минуту добавьте оставшуюся петрушку, затем взбейте суп в блендере. Приправьте солью и перцем по вкусу.

Слегка подогрейте суп и добавьте немного лимонного сока: запомните, если сделать это слишком рано, суп сильно потемнеет.

Пока суп готовится, раскалите гриль и поджарьте бекон с обеих сторон до хрустящей корочки. Возьмите четыре подогретые тарелки; в каждую положите по ложке рикотты и аккуратно залейте горячим супом. В каждую порцию добавьте пару ломтиков бекона и сразу подавайте.

Суп из сладкой кукурузы и острого перца чили

На 6 порций

30 г несоленого сливочного масла

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

2 большие мелко нарезанные луковицы

7 початков кукурузы

3 ч. л. мелко нарезанного красного перца чили
(средней остроты)

1 л овощного бульона

Морская соль

2 ст. л. лимонного сока

5 ст. л. крупно нарезанной петрушки
и еще немного для сервировки

Сметана (по желанию) для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте сливочное масло вместе с оливковым. Положите лук и обжаривайте примерно 10 минут, помешивая, до золотистого цвета. Тем временем очистите кукурузные початки и острым ножом срежьте зерна со стеблей. Высыпьте зерна в кастрюлю с луком, туда же добавьте чили и, помешивая, обжаривайте все вместе минут 5. Налейте в кастрюлю бульон, посолите и доведите суп до кипения. Варите на медленном огне около 10 минут; кукуруза должна стать мягкой, но не развариться. Перелейте две трети супа в блендер и взбейте в неоднородное пюре. Верните обратно в кастрюлю, добавьте лимонный сок и петрушку. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу. Разлейте суп по тарелкам, в каждую положите по ложке сметаны, а сверху свежую петрушку.

Суп с корнем сельдерея и зернистой горчицей

У стеблей сельдерея совершенно особый аромат, который только усиливается в сочетании с родственным им корнем сельдерея. Кроме того, именно корень сельдерея делает этот суп густым и питательным, ведь в стеблях почти ничего нет, кроме воды. Можете добавить немного сливок и посыпать каждую порцию беконом и орехами.

На 6 порций

70 г несоленого сливочного масла

2 очищенных и нарезанных стебля лука-порей

2 нарезанных пучка сельдерея (несколько
листочков оставить для сервировки)

800 г нарезанного корня сельдерея

Морская соль, белый перец

1 л куриного или овощного бульона

1 ч. л. зернистой горчицы

Для сервировки

150 г нарезанного копченого бекона без шкурки

50 г кедровых орешков

В большой кастрюле на слабом огне растопите сливочное масло. Положите стебли и корень сельдерея, лук-порей. Посыпьте овощи ложкой морской соли и обжаривайте на маленьком огне примерно полчаса, часто помешивая, чтобы овощи не потемнели. Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения и варите на медленном огне около 15 минут. Порциями взбейте суп в блендере, затем пропустите через сито и верните в кастрюлю. Вмешайте в получившееся пюре горчицу, посолите и поперчите.

Пока суп готовится, на среднем огне в большой сковороде поджарьте бекон до золотистой и хрустящей корочки. Масла добавлять не нужно, жир бекона справится с этой ролью. За пару минут до конца положите в сковороду кедровые орешки и обжарьте их. Выложите бекон на сложенное вдвое бумажное полотенце, чтобы оно впитало лишний жир. Слегка подогрейте суп, разлейте его по теплым тарелкам. В каждую порцию положите хрустящий бекон с орешками и украсьте нарезанными листочками сельдерея.

Стоит представить, что придется вручную срезать зернышки с кукурузного початка, сразу начинаешь думать, что жизнь слишком коротка для такого развлечения, и былого энтузиазма как не бывало. На самом деле это совсем не сложно: надо только следить за тем, чтобы кукуруза не рассыпалась по полу и всей рабочей поверхности на кухне. Этот суп в точности отвечает своему названию: его сладость контрастирует с кислинкой лимонного сока, что позволяет добиться идеальной гармонии вкуса.



Морковный суп с шафраном и кинзой

В кажущемся безумии этого супа есть своя логика. Секрет идеального результата в том, чтобы сначала глазировать морковь в сливочном масле: тогда она приобретет сладковатый нежный вкус, который отдаст потом шафрановому бульону.

На 6 порций

1,2 кг крупной моркови, очищенной и нарезанной
3 очищенные и мелко нарезанные луковицы-шалот
1 л куриного или овощного бульона
60 г несоленого сливочного масла, нарезанного на кубики
Большой пучок нитей шафрана (около 30 штук)
1 ч. л. (с горкой) морской соли
1 ч. л. (с горкой) сахарной пудры
150 г жирной сметаны
6 ст. л. нарубленных листьев кинзы и немного для сервировки

Разделите морковь вдоль на 4 части, затем нарежьте на мелкие кусочки — это можно сделать с помощью овощерезки или комбайна. Положите морковь в кастрюлю вместе с луком-шалот; залейте овощи 200 мл бульона, добавьте сливочное масло, шафран, соль и сахар. Перемешайте, дождитесь, пока бульон закипит, накройте кастрюлю крышкой и готовьте на медленном огне примерно 8 минут. Снимите крышку, помешайте морковь; увеличьте огонь и продолжайте готовить овощи в незакрытой кастрюле еще 8–12 минут, время от времени помешивая овощи, чтобы они не подгорели. Вы поймете, когда овощи будут готовы, потому что бульон выпарится, а морковь станет очень мягкой и будет блестеть.

Налейте в кастрюлю оставшийся бульон, положите сметану и доведите суп до кипения, а затем добавьте нарезанный кориандр и соль (по вкусу). Подавайте суп в глубоких тарелках, положив в центр каждой порции морковь и украсив сверху кинзой.



Суп из цветной капусты с кинзой

Я не перестаю удивляться тому, как при ничтожно малом количестве ингредиентов этому супу удается быть таким необыкновенным. Особый шарм придает ему пюре из кинзы, добавленное в конце.

На 4 порции

30 г несоленого сливочного масла

1 луковица, очищенная и нарезанная

1 кочан цветной капусты, разделенный
на мелкие соцветия (примерно 600 г)

100 мл белого вина

Морская соль, белый перец

Для сервировки

20 г листьев кинзы

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

Немного лимонного сока

Растопите в большой кастрюле сливочное масло. Положите лук, цветную капусту и вино; готовьте 10–15 минут, помешивая, пока цветная капуста из белоснежной не превратится в прозрачно-белую, но не подрумянится. Добавьте 700 мл воды, щедро посолите и немного поперчите. Доведите суп до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне минут 15. Затем взбейте в блендере и верните обратно в кастрюлю. Тем временем смешайте в блендере кинзу, оливковое масло, лимонный сок и щепотку соли до состояния пюре. Разлейте суп по тарелкам и в каждую положите по ложке пюре из кинзы. В качестве гарнира отлично подойдут ломтики говядины и капустный салат коулслоу (см. ниже).

На гарнир

Ломтики говядины

300 г филе говядины

Оливковое масло первого отжима

Морская соль, черный перец

Достаньте говядину из холодильника за 20 минут до начала готовки. Нагрейте сковороду. Намажьте весь кусок говядины оливковым маслом, посолите и поперчите. Жарьте мясо на раскаленной сковороде примерно по 3–4 минуты с каждой из четырех сторон; на ощупь мясо должно стать упругим, но мягким — средней прожарки (*medium-rare*). Остудите мясо на решетке, положив ее на тарелку и прикрыв сверху фольгой. Когда мясо немного остынет, полностью заверните его в фольгу и оставьте охлаждаться еще минимум на час. Затем тонко нарежьте и подавайте.

Капустный салат коулслоу

3 ст. л. сметаны

Немного лимонного сока

Морская соль, кайенский перец

1/8 луковицы

1/3 кочана савойской капусты (только
сердцевина, мелко нарезанная)

2 ст. л. масла из грецкого ореха

30 г орехов макадамия

1 небольшая морковь, мелко нарезанная

Мелко нарезанная четвертинка яблока

Пучок водяного кресса

Смешайте в блендере сметану с лимонным соком, щепоткой соли и луковым соком (выжмите его с помощью чеснокодавилки). Выложите на тарелку капусту, морковь, яблоко и водяной кресс. Полейте сверху маслом и лимонным соком, посолите. Заправьте салат сметанным соусом, приправьте перцем и украсьте орехами.



Суп из двух перцев

Это густой красный суп с острыми нотками перца чили и имбиря. Если подать к нему куриные кебабы и салат с брокколи, получится полноценный ужин.

На 4 порции

4–5 ст. л. масла из арахиса

1 кг красных болгарских перцев, очищенных от семян и сердцевинки, крупно нарезанных

2 средние крупно нарезанные луковицы

3 средние моркови, очищенные и нарезанные

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

1 ч. л. (без горки) мелко нарезанного перца чили средней остроты

2 спелых помидора, разрезанных пополам

1 ч. л. крупно нарезанного свежего корня имбиря

150 мл белого вина

Морская соль

Щепотка сахарной пудры

4 маринованных перца пири-пири (или других маринованных маленьких перцев чили)

Вам придется готовить перцы порциями. В большой кастрюле на среднем огне нагрейте пару ложек оливкового масла, положите туда половину перцев и жарьте их, помешивая, 8–10 минут. Перцы должны заблестеть, пустить сок и немного подрумяниться. Готовые перцы переложите в миску и пожарьте оставшуюся половину, добавляя масло по необходимости. Оставьте все в миске.

Налейте в сковороду ложку масла, положите туда лук, морковь и сельдерей. Жарьте овощи примерно 5 минут, помешивая, пока они не станут мягкими и не начнут темнеть. Добавьте чеснок, чили и имбирь; продолжайте готовить еще примерно 5 минут, чтобы овощи пропитались их ароматом. Добавьте помидоры и вино; тушите овощи, пока вино не выпарится. Положите в сковороду готовые болгарские перцы, влейте 400 мл воды и щедро приправьте солью и сахаром. Доведите суп до кипения, накройте его и готовьте на медленном огне минут 10. Взбейте суп в блендере и протрите через сито, приправьте по вкусу. Разлейте готовый суп по тарелкам и подавайте с маринованными перцами. В качестве гарнира можете подать куриные палочки в пяти специях и салат с брокколи и семенами кунжута (см. рецепт справа).



В овощной лавке

На гарнир *Куриные палочки, обжаренные в «Пяти специях»*

«Пять специй»* — основа прекрасного маринада для курицы. Перед запахом жарящихся на гриле куриных палочек невозможно устоять.

2 куриные грудки без кожи

Масло из арахиса или растительное

1 ч. л. (без горки) смеси «Пять специй»

2 очищенных и раздавленных зубчика чеснока

1 очищенная средняя красная луковица

Морская соль, черный перец

Дольки лимона для сервировки

Нарежьте куриную грудку кубиками по 2–3 см и обваляйте в смеси оливкового масла, раздавленного чеснока и «Пяти специй». Накройте и оставьте минимум на час. Нарежьте лук кубиками: они должны быть того же размера, что и кусочки курицы. По очереди насадите кусочки курицы и лука на восемь небольших шампуров по 10–12 сантиметров.

На среднем огне раскалите большую сковороду. Посолите и поперчите кебабы, полейте их небольшим количеством масла. Жарьте примерно 2 минуты с каждой стороны, пока они не станут золотистыми и крепкими. Полейте парой капель масла лимонные дольки, прижмите их на секунду к раскаленной сковороде, чтобы они слегка поджарились.

Салат с жареной брокколи и кунжутом

400 г брокколи с мягкими длинными стеблями

1 ст. л. кунжутных семян

2 ст. л. масла из арахиса или растительного

2 ст. л. кунжутного масла

Морская соль, черный перец

Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды, положите туда брокколи и варите около 3 минут. Откиньте готовую капусту на дуршлаг и оставьте на несколько минут, чтобы лишняя жидкость стекла. В маленькой сковороде обжарьте семена кунжута, постоянно помешивая, пока они не подрумянятся. Готовые семена переложите на блюдце и оставьте охлаждаться.

Нагрейте на среднем огне сковороду-гриль. В блендере смешайте кунжутное масло с арахисовым, полейте получившейся смесью брокколи. Посолите и поперчите, осторожно перемешайте. Разделите брокколи на несколько порций и каждую часть обжарьте по очереди со всех сторон, по 2–3 минуты. Капуста должна стать золотистой. Разложите готовую брокколи по тарелкам, посыпьте кунжутом и подавайте в горячем виде или слегка охладив.

* «Пять специй» — традиционная китайская смесь пряностей. Как правило, состоит из бадьяна, корицы, гвоздики, фенхеля и сычуаньского перца.

Белый луковый суп

Это суп тоже похож на вишисуаз — такой же сливочный и тяжелый. Жемчужно-белый лук отличается особо тонким вкусом и в этом рецепте важно использовать именно его, а не обычный коричневый, который лучше оставить для французского лукового супа.

На 4–6 порций

70 г несоленого сливочного масла

1 кг очищенного и нарезанного белого лука

3 веточки тимьяна

Морская соль, белый перец

150 мл белого вина

700 мл куриного бульона

200 г жирной сметаны

Черный перец (по желанию) для сервировки

В большой кастрюле на медленном огне растопите сливочное масло. Добавьте лук и тимьян, посыпьте чайной ложкой (с горкой) морской соли и обжаривайте 30 минут, часто помешивая. Не дайте луку потемнеть: он должен стать мягким и блестящим. Влейте в кастрюлю вино, немного увеличьте огонь и тушите лук, пока вино не выпарится. Добавьте куриный бульон, доведите до кипения и готовьте на медленном огне еще 15 минут. Выньте из кастрюли тимьян и взбейте суп в блендере вместе со сметаной и белым перцем. Попробуйте и приправьте по вкусу. Верните суп в кастрюлю и слегка подогрейте. Подавайте в теплых тарелках, посыпав, если захотите, черным перцем.

Суп из пастернака

Из пастернака получается удивительно ароматный суп. Правда, его сладкий вкус необходимо как-то умирять, с чем здесь прекрасно справляется лимонный сок. Если вы предпочитаете крем-супы, стоит добавить в конце готовки 150 мл сливок для взбивания или же украсить суп взбитыми сливками перед подачей. Другой секрет — добавить нескольких веточек розмарина или тимьяна вместе с пастернаком (не забудьте вынуть веточки перед взбиванием). Кроме того, здесь будут также хороши бекон и кедровые орешки. Этот суп при желании можно заморозить.

На 6 порций

50 г несоленого сливочного масла

2 средние репчатые луковицы нарезанные

1 нарезанный стебель лука-порей

4 стебля сельдерея, очищенные и нарезанные

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

600 г корня пастернака, нарезанного вдоль на половинки и затем мелко нарубленного

Сок половинки лимона

1 л куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

В большой кастрюле растопите сливочное масло; положите репчатый лук, лук-порей, сельдерея и чеснок. Обжаривайте, помешивая, примерно 10–15 минут; овощи должны стать мягкими, заблестеть от сока и начать подрумяниваться. Добавьте пастернак и лимонный сок; готовьте минут 15, помешивая. Залейте овощи куриным или овощным бульоном; приправьте суп, доведите его до кипения и варите на медленном огне около 15 минут. Порциями взбейте суп в блендере и приправьте по вкусу. Подавайте в подогретых тарелках.



Свекольно-яблочный суп

На 6 порций

80 г несоленого сливочного масла

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

700 г нарезанной сырой свеклы

2 очищенных и нарезанных яблока

200 мл сухого сидра

1,2 л куриного бульона

Морская соль, черный перец

3 нарезанных пучка зеленого лука

3 ст. л. жирной сметаны

В большой кастрюле растопите 50 г сливочного масла. Обжаривайте, помешивая, лук и чеснок 5–8 минут, до мягкости. Добавьте свеклу и яблоко и готовьте еще 5 минут, продолжая помешивать. Затем влейте сидр, дождитесь, пока он выпарится, потом — бульон, и добавьте приправы. Доведите суп до кипения, накройте и кипятите на медленном огне минут 30. Порциями взбейте суп в блендере (или в комбайне, если вам не нравится супы с однородной консистенцией), затем верните его в кастрюлю и приправьте по вкусу.

Примерно за 10 минут до конца разогрейте оставшееся масло в сковороде, положите зеленый лук и обжарьте на медленном огне до мягкости, примерно 8 минут, часто помешивая. Не забудьте посолить. Подогрейте суп перед подачей и разлейте его по теплым тарелкам. В центр каждой порции положите по ложке жареного лука, сверху — сметану и сразу подавайте.

Зеленый минестроне с мятно-миндальным песто

Весенние овощи с мятным пюре в прозрачном бульоне сразу настраивают на весенний лад. Минестроне — суп, с которым приятно поэкспериментировать: вместо мяты и петрушки можно использовать базилик, а вместо миндаля — кедровые орешки.

На 4 порции

8 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный

2 очищенных и нарезанных стебля лука-порей

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

150 г стручковой фасоли, нарезанной
на кусочки по 1 см

150 г свежих или замороженных мини-бобов

150 г свежего или замороженного гороха

800 мл овощного бульона

Морская соль, черный перец

2–3 горсти листьев шпината

По 25 г листьев мяты и петрушки

25 г лепестков миндаля

75 г тертого пармезана

В большой кастрюле нагрейте 3 ст. л. оливкового масла. Положите в кастрюлю сельдерея и лук-порей; обжаривайте овощи 6–8 минут, до мягкости. За пару минут до конца положите в кастрюлю чеснок. Всыпьте, бобы, горох и фасоль, а затем влейте бульон и добавьте приправы. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне 5 минут. Добавьте шпинат и готовьте еще минуту, помешивая, чтобы листья не всплывали на поверхность. Перелейте половину супа в комбайн и доведите до консистенции густого пюре; затем верните его в кастрюлю с оставшимся супом. Взбейте в блендере мяту, петрушку и миндаль с 5 ложками оливкового масла; затем добавьте пармезан и еще немного взбейте. Влейте получившееся пюре в горячий суп в самом конце готовки; подавайте, полив каждую порцию оливковым маслом.

Кисло-сладкое яблоко прекрасно сочетается со свеклой. Свекла не из тех овощей, которые нравятся всем. Ее или очень любят, или вовсе не едят – редко кто относится к свекле равнодушно. Но если вы твердо знаете, что свекла – ваш овощ, вы точно оцените этот суп.



Двойной грибной суп

В этом супе есть все, что я люблю в грибных супах — он деревенский, густой и наваристый. Грибы сами по себе такие сочные, что из них получается отличный суп, какой бы сорт вы ни взяли, — но, если лесных грибов нет под рукой, сочетание шампиньонов и шиитаке будет особенно удачным.

На 4 порции

5 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки
30 г несоленого сливочного масла
100 г сырого нежирного бекона, нарезанного
полосками
4 очищенные и нарезанные луковичцы-шалот
1 ст. л. иголок розмарина
3 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 очищенная и нарезанная большая
картофелина
100 мл белого вина

400 г шампиньонов, очищенных и нарезанных
200 г грибов шиитаке, очищенных
и нарезанных
800 мл куриного или овощного бульона
¼ ч. л. сухого перца чили
Морская соль
Для сервировки
130 г очищенных и нарезанных грибов
шиитаке
Крупно нарезанная петрушка

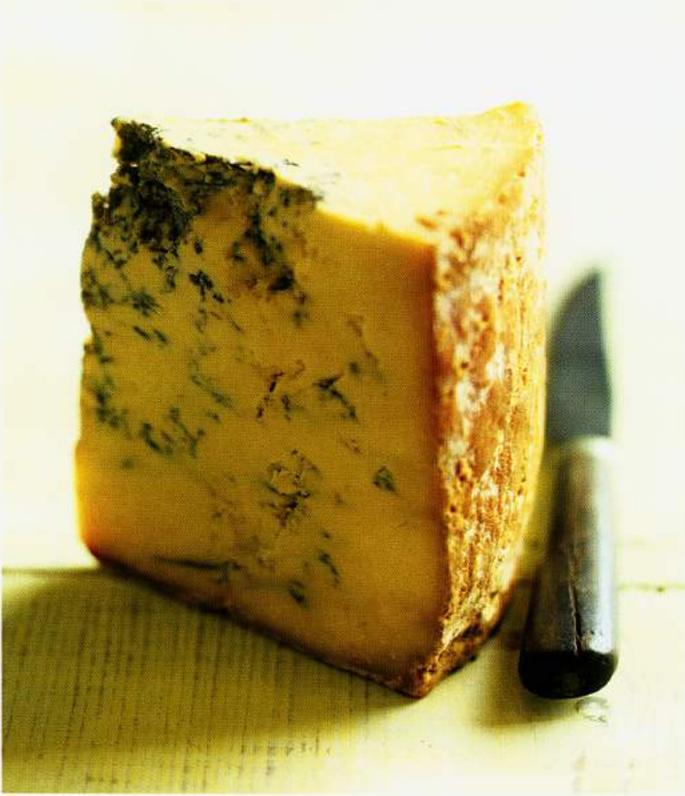
В большой кастрюле растопите сливочное масло вместе с ложкой оливкового. Положите в кастрюлю бекон и обжаривайте 4–5 минут, пока он не начнет подрумяниваться. Добавьте лук-шалот и розмарин; обжаривайте все вместе примерно 3 минуты. Ближе к концу добавьте чеснок. Затем положите в кастрюлю картофель, влейте вино и выпаривайте его до сиропообразной консистенции.

Грибы нужно жарить порциями. В большой сковороде на сильном огне нагрейте ложку оливкового масла. Положите в сковороду примерно треть грибов и обжаривайте их несколько минут, помешивая, пока они не приобретут золотистого оттенка. Переложите готовые грибы на тарелку и обжарьте оставшиеся две порции.

В кастрюлю влейте бульон, положите грибы, чили, посыпьте щепоткой соли. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне примерно 10 минут. Порциями взбейте суп в комбайне и верните в кастрюлю.

Перед подачей нагрейте в сковороде ложку оливкового масла, добавьте оставшиеся 130 г грибов шиитаке, посолите и тушите несколько минут, пока они не станут мягкими и золотистыми. Разлейте суп по подогретым тарелкам, сверху выложите шиитаке, посыпьте каждую порцию петрушкой и добавьте пару капель оливкового масла.





У молочника

Крутоны с расплавленным стилтоном или камамбером, поджаренные сэндвичи с чеддером, сыр фета, добавленный в горячий суп, – вот последний штрих, так необходимый вашему супу. А можно просто насыпать немного тертого сыра в тарелку, прежде чем налить в нее суп. Это еще и отличный способ использовать остатки, например потемневшего стилтона или твердого чеддера – именно они, как известно, обладают самым насыщенным вкусом и ароматом. Кстати, натуральный «сырой материал», купленный в хорошем сырном магазине, даст сто очков вперед пресному сыру из супермаркета. Ведь в лавке молочника всегда неукоснительно соблюдают правила хранения сыров, зависящие от возраста и сорта продукта.

Кроме того, там всегда богатый выбор натуральных сливок, йогурта и свежего творожного сыра, которые на заказ разливают из огромного чана в маленькие емкости. Из натуральных молочных продуктов получают великолепные крем-супы с полупрозрачной текстурой – такие в особом почете на Ближнем Востоке.

Русский вишневый суп

Фруктовые супы — что-то из области экзотики, ну как их можно воспринимать на полном серьезе. Хотя, у русских и у грузинов такие супы в чести. Конечно, с их завидными урожаями вишни что может быть лучше, чем приготовить из нее суп? А может быть, после суровой русской зимы, с наступлением жаркого лета хочется позволить себе какую-нибудь гастрономическую фривольность?

Думаю, мой скептицизм связан с тем, что фруктовые супы выпадают из привычной схемы: тут нет места ни салату, ни тертому сыру. Но в этом и прелесть: такие супы могут то, чего не могут обычные. Фруктовый суп уместен и в начале, и в конце ужина, а можно подать его перед острым основным блюдом, например карри из курицы или ягненка. Маленькие греческие пирожки из слоеного теста могут показаться ненужной роскошью, но соленая фета и сыр халуми прекрасно оттеняют сладкий суп.

На 4 порции

*75 г сушеной вишни
Палочка корицы длиной 2 см
1 гвоздика*

*Полоска апельсиновой цедры длиной 5 см
½ бутылки (375 мл) сладкого белого вина
Свежевыжатый сок одного апельсина*

Положите все ингредиенты в небольшую кастрюлю и залейте 450 мл воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне минут 30. Выньте из кастрюли цедру и специи. Оставьте охлаждаться. Затем пропустите суп через мелкое сито, предварительно отложив половину вишен для украшения. Накройте крышкой и поставьте в холодное место. Подавайте его в маленьких чашечках, украсив каждую порцию вишнями. На гарнир можно подать пирожки с белым сыром (см. ниже). В горячем виде этот суп не менее хорош.

На гарнир

Пирожки с белым сыром

*75 г раскрошенной феты
75 г тертого сыра халуми
25 г кедровых орешков
1 ст. л. мелко нарезанной мяты*

*Тертый мускатный орех
1 слегка взбитое яйцо среднего размера
200 г листового слоеного теста фило
50 г растопленного несоленого сливочного масла*

Нагрейте духовку до 210 °С. Для начинки смешайте в миске фету и халуми с кедровыми орешками, мятой, молотым мускатным орехом и яйцом. Смажьте лист теста растопленным сливочным маслом и накройте сверху другим листом. Порезьте тесто на прямоугольные полосы размером примерно 7 × 18 см. В верхней части каждой полосы, ближе к короткой ее грани, выложите по полной чайной ложке начинки; заверните одну из длинных граней прямоугольника внутрь на сантиметр, затем загните верхний угол сверху на начинку таким образом, чтобы получился маленький треугольник. Смажьте всю поверхность теста растопленным сливочным маслом и продолжайте складывать треугольники, пока не получится один небольшой треугольник с начинкой. Сворачивая, каждый раз смазывайте поверхность теста маслом. Положите пирожок на противень и повторите те же действия с другими полосками. Перед отправкой в духовку смажьте все пирожки оставшимся маслом и пеките примерно 20 минут, пока они не подрумянятся. Подавайте теплыми.



Суп с грушей и сыром стилтон

Под Рождество остатки сыра стилтон еще соблазнительнее, чем нежный мрамор сыра с плесенью, который так приятно намазывать на тонкие крекеры, закусывая сельдереем. Серединку стилтона всегда съедают первой, но более темный и насыщенный сыр вокруг корочки тоже не должен пропасть.

Много лет назад я отмечала Новый год в съемном коттедже с видом на Корниш-Бич. Место было потрясающее, но сам коттедж принадлежал к тому роду съемных домов, которые заставляют тебя заново осмыслить выражение «только самое необходимое». Помню, как вчера, каждый глоток супа со стилтоном, который мы приготовили как-то вечером, — это было без преувеличения самое уютное мгновение за весь отпуск. Наваристый золотистый бульон из индейки — прекрасная основа для сырного супа, а мягкая сладость груш деликатно и ненавязчиво дополняет его. Можно подавать этот суп в стеклянных стопках, если у вас фуршет, или в кофейных чашечках, маленьких восточных пиалах и тому подобных емкостях: тогда супа хватит на всех гостей, сколько бы их ни было.

На 4–6 порций

50 г несоленого сливочного масла

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный

*3 среднего размера моркови, очищенные
и нарезанные*

2 стебля лука-порей, очищенного и нарезанного

*2 груши без сердцевин, очищенные
и нарезанные*

150 мл белого вина

900 мл бульона из курицы или из индейки

Морская соль, черный перец

*150 г сыра стилтон, мелко накрошенного
Для сервировки*

Жирная сметана

*Коктейльное печенье (см. стр. 167), песочные
тарталетки или ломтики багета*

В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло; положите сельдерей, морковь и лук-порей. Слегка обжаривайте овощи 8–10 минут, помешивая, пока они не станут мягкими и блестящими. Добавьте груши и перемешайте; затем влейте вино, дождитесь, чтобы оно выпарилось. Налейте в кастрюлю бульон, посолите и поперчите (не забывайте, что впереди соленый стилтон). Доведите суп до кипения, накройте кастрюлю крышкой и варите его на медленном огне примерно 10 минут. Добавьте стилтон, снова накройте кастрюлю, снимите с огня и оставьте на несколько минут, чтобы сыр растаял. Порциями перелейте суп в блендер, взбейте, а затем протрите через сито. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте с ложкой сметаны, а на гарнир — коктейльное печенье, тарталетки или ломтики багета.



Суп из баклажанов с карри

Идея супа из баклажанов может показаться странной, но нежная мякоть этих овощей, растворяющаяся в горячем курином бульоне со специями, — настоящее лакомство. Острота и жар этого супа уравниваются прохладной освежающей раитой.

На 4 порции

6 ст. л. масла из арахиса

2 средних баклажана, нарезанных
на сантиметровые кубики

3 мелко нарезанных зубчика чеснока

Свежий корень имбиря длиной около 2 см,
очищенный и мелко нарезанный

1 стручок перца чили средней остроты,
очищенный от семян и внутренностей
и измельченный

½ ч. л. куркумы

1 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. кумина

1 л куриного бульона

Морская соль

2 полные ч. л. сахарной пудры

1 ст. л. лимонного сока

4 ст. л. мелко нарезанной кинзы

Теплый лаваш (по желанию) для сервировки

Баклажаны нужно жарить порциями. В большой сковороде с антипригарным покрытием нагрейте 2 ст. л. масла, положите половину баклажанов и обжаривайте их 7–8 минут, помешивая, пока не размягчатся и не обжарятся. Переложите в миску, сделайте то же с оставшимися баклажанами.

В кастрюле среднего размера на небольшом огне нагрейте 2 ст. л. масла, добавьте чеснок, имбирь и чили. Обжаривайте пару минут, до мягкости. Добавьте сушеные специи и перемешайте. Затем положите в кастрюлю половину баклажанов, 2 ч. л. соли, сахарную пудру и залейте куриным бульоном. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне минут 8. Взбейте суп в блендере, затем верните в кастрюлю и положите туда оставшиеся баклажаны. Немного подогрейте суп, добавьте лимонный сок и свежую кинзу. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу, разлейте по заранее подогретым тарелкам. Подать суп можно с огуречной раитой и теплым лавашом.

На гарнир

Раита

Раиту нужно приготовить заранее, перед тем как вы будете варить суп.

½ очищенного огурца

200 г творожного сыра

½ ч. л. измельченного зеленого перца чили
средней остроты

Пригоршня сахарной пудры

Морская соль

1 мелко нарезанный стебель зеленого лука

Натрите огурец на крупной терке и выжмите из него как можно больше сока. Переложите в миску, смешайте с творожным сыром, добавьте зеленый чили, пудру и немного соли. Переложите раиту в салатницу и украсьте зеленым луком. Это блюдо можно приготовить за пару часов до подачи на стол и хранить, накрыв крышкой, в холодном месте.

Гранатово-свекольный суп

Мы не случайно любим маринованную в уксусе свеклу. Вкус этого корнеплода идеально гармонирует со всем кисло-сладким, и лучшие свекольные супы построены именно на этом сочетании — стоит лишь добавить яблоко или немного апельсинового сока. Здесь же мы используем гранат — фрукт, в котором соотношение кислоты и сладости достигает совершенства. Он оттеняет вкус свеклы как нельзя лучше, а сочетание двух пурпурных оттенков — отдельное удовольствие для глаз.

На 6 порций

50 г несоленого сливочного масла

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

700 г сырой свеклы, очищенной и нарезанной

2 мелко нарезанных зубчика чеснока

200 мл гранатового сока

1,2 л свежего куриного бульона

Морская соль, черный перец

Молотый мускатный орех

50 г кедровых орешков

Гранатовый сироп для сервировки

В большой кастрюле на медленном огне растопите сливочное масло и обжаривайте лук 5–8 минут, помешивая, пока он не станет мягким и блестящим. Добавьте свеклу и чеснок и продолжайте жарить овощи примерно 5 минут, время от времени помешивая. Влейте гранатовый сок и тушите овощи, пока сок не приобретет консистенцию сиропа. Затем залейте овощи куриным бульоном, добавьте соль, перец и мускатный орех. Доведите суп до кипения, накройте и варите на медленном огне полчаса.

Тем временем нагрейте духовку до 200 °С. Высыпьте кедровые орешки в форму для выпечки и обжаривайте их в духовке 8–9 минут до золотистого цвета, затем достаньте и отложите в сторону. Взбейте суп в блендере и переложите обратно в кастрюлю, посолите и поперчите по вкусу. Разлейте суп по подогретым тарелкам; каждую порцию можно сбрызнуть гранатовым сиропом и добавить кедровых орешков. На гарнир можно подать тосты с козым сыром (см. ниже).

На гарнир

Тосты с козым сыром

Эти тосты — гарнир к супу. Если вы захотите подать их как самостоятельное блюдо, удвойте количество ингредиентов.

6 тонких ломтиков белого хлеба (лучше взять
небольшой батон)

100 г тонко нарезанного твердого козьего сыра

Оливковое масло первого отжима

3 небольшие горсти побегов альфа-альфа
для сервировки

Из хлеба и козьего сыра сделайте три сэндвича (два кусочка хлеба, посередине сыр). На сильном огне раскалите большую сковороду (лучше с антипригарным покрытием) или две сковороды, если понадобится. Добавьте в сковороду немного масла и положите туда сэндвичи. Убавьте огонь до среднего и поджаривайте сэндвичи по 3–5 минут с каждой стороны. Хлеб должен подрумяниться, а сыр в середине — расплавиться. Аккуратно разделите горячие сэндвичи, в середину положите ростки альфа-альфа. Снова «склейте» сэндвичи и нарежьте их на четвертинки или полоски.

Суп из водяного кресса

Мне всегда нравились дегустационные блюда, которые подаются в ресторанах перед изысканным обедом, например мини-порция супа со сливками. Суп из водяного кресса — отличный кандидат на подобную роль. Настоящим лакомством его делают маленькие тосты с чеддером — сыром, который часто незаслуженно забывают на фоне его модных французских и итальянских собратьев.

На 4–6 порций

1,1 л куриного или овощного бульона

50 г несоленого сливочного масла

250 г листьев и тонких стеблей водяного кресса (3 больших пучка)

280 г мелко нарезанного картофеля

Морская соль, черный перец

25 г листьев и тонких стеблей петрушки

Жирная сметана для сервировки

В небольшой кастрюле доведите до кипения бульон. Растопите сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне, добавьте водяной кресс и помешивайте, пока листья не увянут. Добавьте ломтики картофеля и жарьте их в течение минуты, затем влейте бульон, посолите и поперчите. Варите суп на медленном огне примерно 6 минут, затем взбейте его в блендере вместе с петрушкой. Посолите и поперчите по вкусу, и в каждую порцию — ложку сметаны. На гарнир можно подать тосты с чеддером.

На гарнир

Тосты с чеддером

Несоленое сливочное масло для намазывания на хлеб

150 г тертого зрелого чеддера

8 тонких ломтиков белого хлеба (лучше взять небольшой батон)

Дижонская горчица

Намажьте каждый ломтик хлеба с одной стороны маслом. Сделайте из них сэндвичи: стороны, смазанные маслом должны быть снаружи, одну из внутренних сторон бутерброда надо намазать горчицей, а внутрь положить сыр. Можно приготовить эти сэндвичи заранее, накрыть и поставить в холодильник.

Поджаривать сэндвичи нужно так: нагрейте большую сковороду (лучше с антипригарным покрытием) на сильном огне в течение нескольких минут. Положите туда столько сэндвичей, сколько поместится, убавьте огонь до среднего и жарьте по 4–5 минут с каждой стороны. Сыр должен расплавиться, а хлеб — стать золотистым. Прodelайте то же со всеми сэндвичами, затем порежьте их на квадратики или треугольники и подавайте.

Это классическое блюдо – мое любимое. Пучок петрушки, добавленный в последний момент, придает супу особый вкус и напоминает о веселых ирландских лепреконах.





Суп с сельдереем, камамбером и эстрагоновым маслом

Этот суп я часто готовлю в Нормандии, где камамбер и эстрагон, как и хороший хлеб, вовсе не редкость. И кстати, для супов совсем необязателен свежий багет: грамотное ведение хозяйства предполагает, что все пекарни продают свой чуть подгоревший или подсохший хлеб в специальных корзинках, подписанных «*rain au soupe*» (хлеб для супа). С другой стороны, есть во Франции и такие булочные, где, по-видимому, подгорает совершенно все, и в меню у них только хлеб для супа и имеется. Впрочем, согласно проверенному веками правилу, хороша та хозяйка, у которой ничего не пропадает.

На 4 порции

40 г несоленого сливочного масла

*1 пучок стеблей сельдерея (внешние стебли
удалить, остальные мелко нарезать)*

*2 стебля лука-порея, внешние стебли снять
остальные мелко нарезать*

200 мл белого вина

1,2 л свежего куриного бульона

Морская соль, черный перец

Для тостов

4 ломтика багета толщиной 1 см

75 г камамбера или сыра Пон-л'Эвек

Для эстрагонового масла

50 г несоленого сливочного масла

1 ч. л. (с горкой) измельченного эстрагона

Сначала приготовьте суп: растопите сливочное масло в большой кастрюле на среднем огне, положите сельдерей и лук-порей, жарьте, помешивая, 8–10 минут. Овощи должны пустить сок и заблестеть, но не успеть подрумяниться. Затем добавьте вино, дождитесь, пока оно наполовину выпарится, влейте куриный бульон, посолите и поперчите. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне примерно 25 минут. Тем временем разогрейте духовку до 220 °С. Разложите на противне ломтики хлеба и жарьте их 7–8 минут до золотистого цвета. Достаньте хлеб из духовки, остудите, затем положите сверху кусочки сыра.

Перед подачей положите хлеб с сыром обратно в духовку примерно на 5 минут, чтобы сыр начал плавиться, но не растекся. Тем временем растопите оставшееся масло в кастрюле вместе с измельченным эстрагоном. Разложите получившиеся крутоны по подогретым тарелкам и залейте сверху супом. Сбрызните эстрагоновым маслом и сразу подавайте.

Зеленый суп с фетой и маслинами

На 4 порции

50 г несоленого сливочного масла

1 тонко нарезанный пучок сельдерея
без листьев

1 тонко нарезанный стебель лука-порея

1 нарезанный пучок зеленого лука

1,2 л свежего куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

2 нарезанных спелых помидора без сердцевины

70 г крупно нарезанного водяного кресса

40 г крупно нарубленной рукколы

150 г накрошенной феты

100 г крупно нарезанных маслин без косточек

Оливковое масло первого отжима

Растопите сливочное масло в большой кастрюле. Положите сельдерея, лук-порея и зеленый лук; слегка обжарьте их (это займет минуты 2), чтобы они заблестели и выпустили сок. Влейте бульон, посолите, поперчите и доведите суп до кипения; затем варите на медленном огне еще 15 минут. Добавьте помидоры, водяной кресс и рукколу; затем слегка увеличьте огонь, чтобы суп 2 минуты покипел. Добавьте фету и оливки; снимите суп с огня. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу подавайте в подогретых тарелках, сбрызнув оливковым маслом.

Суп из цветной капусты с сыром

Цветная капуста никогда не пользовалась особой популярностью, хотя лично я не понимаю, почему ее постигла такая участь. Думаю, некоторым не нравится ее текстура, и именно поэтому мы так часто запекаем ее в сырном соусе. Считается, что из-за этого цветная капуста не слишком хороша в супе. Но я готова переубедить самых закоренелых спорщиков. Ведь сырный соус с цветной капустой так вкусен, что он с легкостью может превратиться в суп, который ничуть не хуже.

На 4 порции

1 кочан цветной капусты (примерно
800–900 г)

25 г несоленого сливочного масла

20 г пшеничной муки

600 мл куриного или овощного бульона

300 мл молока

100 мл густых жирных сливок

Морская соль, черный перец

1 лавровый лист

100 г тертого зрелого чеддера

1 ч. л. дижонской горчицы

1 ч. л. зернистой горчицы

Молотый мускатный орех для сервировки

Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды, положите туда цветную капусту и кипятите на медленном огне минут 10, до мягкости. Откиньте капусту на дуршлаг.

Тем временем в кастрюле с антипригарным покрытием растопите сливочное масло, всыпьте муку и готовьте примерно минуту, пока соус не станет гуще и не начнет бурлить. Снимите кастрюлю с огня, постепенно влейте туда бульон, молоко и сливки. Добавьте соль, перец и лавровый лист. Доведите суп до кипения, постоянно помешивая, и варите на медленном огне 10 минут. Выньте из кастрюли лавровый лист, добавьте тертый чеддер и всю горчицу. Положите в суп цветную капусту и порциями взбивайте все в блендере. Затем вылейте получившееся пюре в чистую кастрюлю. Перед подачей подогрейте, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте суп, посыпав его щепоткой мускатного ореха.

*Благодаря водяному крессу и рукколе в этом супе есть что-то весеннее.
А фета и маслины, добавленные в конце, сделают его еще более
душистым и питательным.*



Суп из батата с кумином и йогуртом из феты

Суп из батата — потрясающее блюдо. Как и в случае с пастернаком и морковью, суп получается густым и насыщенным. Все три овоща готовятся примерно одинаково, так что, если у вас есть удачный рецепт для одного, можете смело заменить его двумя другими. Все они отлично сочетаются со специями и солеными сырами. Для этого супа лучше всего подойдет картофель, который внутри оранжевый, а не кремово-белый.

На 6 порций

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 большая луковица, очищенная и нарезанная

4 мелко нарезанных зубчика чеснока

1 ч. л. (с горкой) кумина

Щепотка сухих хлопьев перца чили

1 кг батата, оранжевого внутри, очищенного и нарезанного толстыми ломтиками

1,2 л куриного или овощного бульона

Морская соль

75 г раскрошенной феты

150 г греческого йогурта

2 ст. л. мелко нарезанных вяленых на солнце помидоров для сервировки (по желанию)

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте масло. Положите туда лук и обжаривайте, помешивая время от времени, пока он не пустит сок. Добавьте чеснок, кумин и чили; обжаривайте все вместе минуту. Затем добавьте батат и готовьте еще пару минут, помешивая. Влейте бульон, посолите, доведите суп до кипения и варите на медленном огне примерно 20 минут. Картофель должен стать мягким. Порциями взбейте суп в блендере. Затем верните обратно в кастрюлю и посолите по вкусу.

В миске смешайте греческий йогурт и фету, положите по ложке в каждую порцию и подавайте. Суп можно украсить измельченными вялеными на солнце помидорами.



У молочника



Холодный огуречный суп с кинзой

В этом супе должен чувствоваться острый чили: это своеобразный вызов водянистому огурцу. Лучше всего взять большие стручки чили, у них особый аромат. Красную икру можно заменить креветками или крабовым мясом.

На 4 порции

Для супа

1 упаковка натурального йогурта (500 г)

1 упаковка греческого йогурта (200 г)

½ очищенного и крупно нарезанного огурца

1 ч. л. (с горкой) измельченного зеленого чили

Свежий корень имбиря длиной 1 см,
очищенный и нарезанный

2 горсти листьев кинзы

1 ч. л. (с горкой) морской соли

1 полная ч. л. сахарной пудры

Для сервировки

½ очищенного и нарезанного огурца

1 полная ч. л. морской соли

1 полная ч. л. сахарной пудры

4 ч. л. (с горкой) лососевой или кетовой
красной икры

Положите в миску огурец, посыпьте солью и сахарной пудрой, перемешайте и оставьте на 30 минут, чтобы огурец выпустил сок. Отожмите через сито, затем тщательно промойте в холодной воде и еще раз отожмите. Промокните бумажным полотенцем и переложите в миску. Для супа положите все ингредиенты в блендер и взбивайте до образования однородного густого пюре. Попробуйте, добавьте соли и сахара по вкусу. Разлейте суп по тарелкам, украсьте каждую порцию ломтиками огурца. Сверху выложите по чайной ложке красной икры, аккуратно разделив икринки пальцами, и сразу подавайте.

Холодный суп со шпинатом и йогуртом

Гладкие почти чернильного цвета листья смешаны в этом супе с густым кремовым йогуртом, приправленным кумином. Я бы подавала этот суп с теплым хлебом на бездрожжевом тесте, оливками и оливковым маслом... а может, еще и с маринованным огурчиком.

На 6 порций

6 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки

500 г листьев молодого шпината

3 мелко нарезанные луковицы-шалот

4 очищенных и раздавленных зубчика чеснока

1 ч. л. (с горкой) зерен кумина

Морская соль, черный перец

Большая упаковка натурального йогурта
(500 г)

Шпинат нужно готовить примерно в четыре захода. Нагрейте в большой сковороде столовую ложку масла, добавьте четверть порции шпината и, помешивая, обжаривайте его, пока листья не увянут. Переложите готовый шпинат в миску и обжарьте оставшиеся три порции таким же образом: затем возьмите доску и крупно все нарежьте. В большой кастрюле нагрейте пару ложек оливкового масла и обжаривайте в нем лук-шалот, пока он не станет мягким и не начнет подрумяниваться. Добавьте чеснок и кумин, и только потом — шпинат. Щедро посолите и поперчите, все перемешайте. Влейте в кастрюлю 500 мл воды, доведите до кипения, добавьте йогурт. Перелейте суп в миску и дайте ему остыть. Можно есть его теплым, а можно и охладить, поставив накрытым в холодильник на пару часов. Подавайте к столу с оливковым маслом первого отжима.



Согревающий суп с курицей и рисом

Главный ингредиент этого супа — куриные ножки (можно использовать и те, что вместе с бедрами), потому что из них получается не только вкусный классический бульон, но и прекрасные нежные кусочки мяса. Если вы готовите суп с йогуртом, нужно играть по правилам. А точнее, есть одно главное правило — нельзя допустить, чтобы йогурт, добавленный в горячий суп, свернулся. В этом рецепте проблема решается так: предварительно смешиваем йогурт с яичным желтком и мукой (но и в этом случае лучше не доводить суп до кипения). Блюдо получается очень сытное, и его вполне можно подать как основное.

На 6 порций

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
Морская соль, черный перец
8 куриных ножек / бедер
50 г риса басмати
1 очищенная и мелко нарезанная луковица
среднего размера

6 ст. л. измельченной мяты
5 измельченных зубчиков чеснока
2 средних яичных желтка
1 ч. л. (с горкой) пшеничной муки
Большая упаковка (450 г) греческого йогурта
Паприка (по желанию) для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте пару ложек оливкового масла. Натрите куриные ножки солью и перцем и обжарьте их со всех сторон до румяной корочки. Влейте в эту же кастрюлю 900 мл воды, доведите до кипения, накройте и готовьте на медленном огне примерно полчаса. Тем временем положите в миску рис, залейте его большим количеством холодной воды и замочите на 30 минут, затем слейте воду. Переложите готовые куриные ножки в миску, бульон же оставьте в кастрюле. Дождитесь, пока курица остынет, выньте кости, а мясо нарежьте кубиками.

Нагрейте оставшееся оливковое масло в небольшой кастрюле на среднем огне. Положите туда лук и обжаривайте его, помешивая, 5 минут, пока он не начнет темнеть. Добавьте чеснок и половину мяты, подождите пару минут: вы почувствуете, как кухня наполняется ароматом. Затем добавьте в кастрюлю рис и перемешайте, чтобы он полностью покрылся маслом. Удалите лишний жир из куриного бульона и влейте его в кастрюлю с рисом. Доведите суп до кипения, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 12–15 минут, пока рис не станет мягким.

Тем временем в маленькой миске взбейте яичные желтки с мукой. Добавьте чайную ложку греческого йогурта и хорошо перемешайте, а затем смешайте всю смесь с оставшимся йогуртом.

Добавьте в суп нарезанную курицу и прогрейте его. Налейте половник горячего супа в миску с йогуртом, чтобы тот стал жидким, а затем перелейте весь йогурт в кастрюлю с супом. Немного увеличьте огонь, чтобы суп почти кипел — на поверхности появится и лопнет большой пузырь, — и в этот момент добавьте в кастрюлю оставшуюся мяту, попробуйте, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте в подогретых тарелках, посыпав сверху паприкой, если захотите.



Суп с кокосовым карри и йогуртом

Вкус этого супа гораздо насыщеннее, чем можно было бы предположить, исходя из его главного ингредиента — йогурта. Этот суп придумали в лондонском ресторане *Zaika*, известном своим легким подходом к традиционно тяжелым блюдам индийской кухни. Мне особенно нравятся хрустящие черные зернышки горчицы, контрастирующие с молочной сладостью йогурта и кокоса. Куриные шашлычки здесь — не обязательное, но очень вкусное дополнение. При желании их количество можно увеличить вдвое и подавать с салатом.

На 4 порции

225 г натурального йогурта

20 г просеянной муки из гороха нут

350 мл легкого куриного бульона или воды

2 ст. л. растительного масла

2 ч. л. зерен черной горчицы

Очищенный и мелко нарезанный корень

имбиря длиной 2–3 см

1 очищенный и нарезанный тонкими

ломтиками зубчик чеснока

1 нарезанный зеленый перец чили
средней остроты, без семян

3 целых красных перца чили

1 банка (400 мл) кокосового молока

Морская соль

2 ст. л. измельченной кинзы

15 г несоленого сливочного масла
для сервировки

В большой миске смешайте йогурт с мукой и бульоном (или водой) и взбейте все до однородного состояния. В небольшой кастрюле нагрейте оливковое масло, положите туда горчичные зерна и, как только они зашипят, добавьте имбирь, чеснок, измельченный зеленый чили и цельные красные перцы. Перемешайте овощи, добавьте смесь йогурта с мукой и, помешивая, доведите до кипения. Влейте в кастрюлю кокосовое молоко, хорошенько посолите суп и снова вскипятите. Подержите пару минут на медленном огне. На большую миску установите сито и пропустите через него суп, затем перелейте его из миски обратно в кастрюлю.

Слегка подогрейте суп, добавьте свежую кинзу и подавайте в теплых чашках или тарелках, положив в центр кусочек масла. На гарнир можете подать куриные шашлычки (см. рецепт справа).

На гарнир Куриные шашлычки

*1 ч. л. измельченного красного перца чили
без семян*

1 ч. л. зерен кумина

1 ч. л. зерен кориандра

1 ч. л. измельченной свежей кинзы

Сок половины лимона

1 ст. л. растительного масла

Морская соль

*2 куриные грудки без кожи, нарезанные
на кусочки по 2 см*

В маленькой сковородке разогревайте чили, кумин и кориандр, пока они не начнут источать характерный аромат. Перемолите все в электрической мельнице (подойдет кофемолка). Переложите смесь в миску и добавьте свежую кинзу, лимонный сок, растительное масло и немного соли. Обваляйте курицу в смеси специй и оставьте мариноваться, пока вы занимаетесь супом.

Насадите кусочки курицы на четыре 20-сантиметровых металлических шампура или бамбуковые палочки. Разогрейте большую сковороду или сковороду-гриль на сильном огне и поджарьте курицу со всех сторон (на это уйдет около 7 минут).



Суп из петрушки с шафрановым кремом

На 4 порции

Пучок нитей шафрана (около 20 штук)	2 ст. л. риса басмати
25 г несоленого сливочного масла	1 л куриного бульона или воды
2 средние луковицы, очищенные и нарезанные	Морская соль, черный перец
2 больших пучка (200–250 г) листьев и стеблей петрушки (кончики обрезать)	2 ст. л. жирной сметаны

Залейте шафрановые нити чайной ложкой кипятка. В небольшой кастрюле растопите сливочное масло, обжарьте лук и стебли петрушки до мягкости. Добавьте рис и куриный бульон (или воду), доведите суп до кипения и варите на медленном огне минут 15. За пару минут до конца добавьте листья петрушки. Взбейте суп в комбайне, посолите и поперчите по вкусу. Смешайте шафрановый сироп со сметаной и украсьте суп.

Весенний овощной суп с йогуртом

Этот суп нужно есть сразу, пока он не потемнел из-за кислого йогурта. Список ингредиентов можно менять — смело используйте те овощи, которые есть дома: главное, чтобы они были зелеными и напоминали о весне. Например, спаржа, зеленые бобы и сладкий горошек — то, что надо.

На 4 порции

2 средних яичных желтка	100 г сладкого горошка в стручках (кончики удалить, остальное крупно нарезать)
1 ч. л. (с горкой) пшеничной муки	3 стебля мелко нарезанного зеленого лука
Большая упаковка (450 г) греческого йогурта	1 ст. л. нарезанного эстрагона
800 мл овощного или куриного бульона	4 ст. л. нарезанной петрушки
Морская соль, черный перец	50 г обжаренных лепестков миндаля*
200 г крупно нарезанных соцветий брокколи	
300 г свежего или замороженного гороха	

В небольшой миске смешайте желтки с мукой и добавьте столовую ложку греческого йогурта. Переложите смесь в банку с йогуртом. В небольшой кастрюле доведите бульон до кипения, посолите и поперчите. Положите в бульон брокколи и варите ее 3 минуты, затем добавьте стручки сладкого горошка, свежий или замороженный горох, зеленый лук и варите овощи 3–4 минуты, до мягкости. Если возьмете замороженный горох, разморозьте его отдельно: бульон не должен потерять жара и перестать кипеть.

Добавьте немного супа в йогурт, чтобы тот стал жидким: затем перелейте смесь в кастрюлю с супом и нагрейте почти до кипящего состояния (на поверхности появится большой пузырь). Добавьте зелень. Порциями взбейте суп в комбайне так, чтобы получилось густое пюре. Если вам нравится кремовая текстура, используйте блендер. Попробуйте суп, посолите, поперчите по вкусу и подавайте, при желании посыпав жареным миндалем.

* Чтобы обжарить лепестки миндаля, разложите их тонким слоем на маленьком противне и поставьте в духовку на 7–8 минут при температуре 200 °С.

Суп из петрушки хорош своей простотой – вы можете положить в него сколько угодно зелени, она никогда не будет лишней. Чем больше петрушки добавите, тем более свежим получится суп.



Тыквенный суп с кремом из трюфелей

На севере Италии многие рестораны специализируются на трюфелях: в таких местах каждое блюдо пропитано их характерным ароматом. Зимние черные трюфели (*Tuber melanosporum*), летние трюфели (*Tuber aestivum*) и белые трюфели (*Tuber magnatum*) используются в гомеопатических дозах, чтобы окутать ароматным облаком пасту и ризотто, тарелку сырой говядины или сырное фондю. Однажды учуяв этот аромат, сразу понимаешь, откуда взялись как страсть итальянцев ко всему трюфельному, так и заоблачные цены на эти драгоценные грибы. Наиболее часто встречаются летние трюфели, именно они, как правило, продаются целиком, разложенные по маленьким баночкам. Порой в том же виде можно встретить и зимние черные трюфели — правда, по соответствующей цене. Почувствовать небесный аромат белых трюфелей можно, лишь открыв крошечную остроконечную бутылочку трюфельного масла, пара капель которого заставит вас витать в облаках еще долго после того, как обед будет окончен. Это масло не нуждается ни в каких дополнениях, настолько совершенен его запах.

Для этого супа лучше использовать картофеледавилку, а не блендер — это придаст блюду деревенскую нотку. Нежности ему добавит и ложка кремowych сливок. К супу отлично подойдут хрустящие крутоны со стр. 165.

На 4 порции

50 г несоленого сливочного масла

200 г сырого бекона без шкурки (лучше взять заднюю часть окорока), нарезанного кубиками

3 очищенных и нарезанных стебля лука-порея

150 мл сметаны

1 ч. л. трюфельного масла

2 мускатные тыквы по 800 г, очищенные

от кожуры и семян и крупно нарезанные (всего должно получиться около 1 кг)

150 мл белого вина

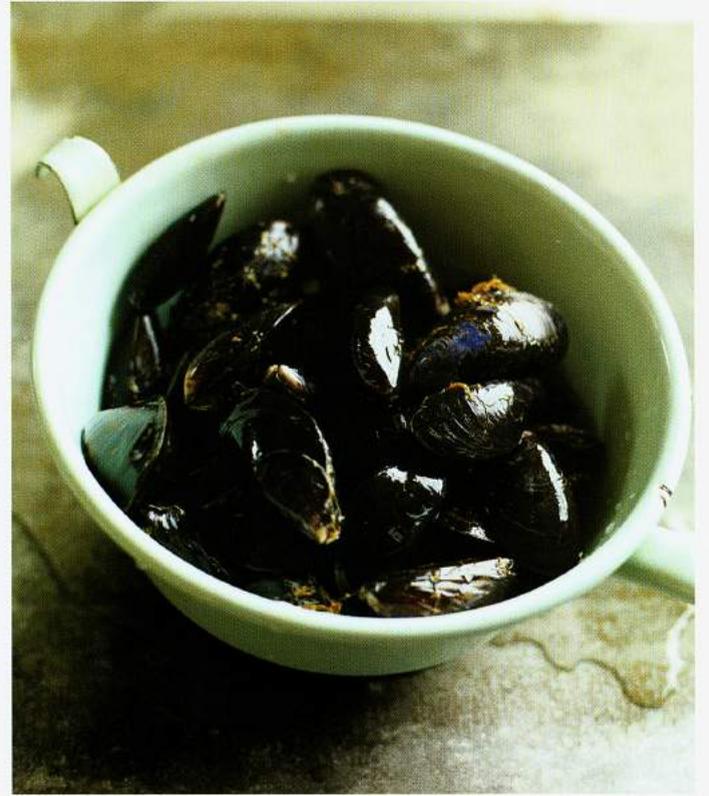
1,2 л куриного бульона

Морская соль, черный перец

В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло, добавьте бекон и обжаривайте его 6–8 минут, периодически помешивая, пока он не станет хрустящим. Добавьте лук-порея и тушите около 5 минут, до мягкости: он заблестит от сока и начнет подрумяниваться. Добавьте тыкву и готовьте ее на медленном огне 10 минут, периодически помешивая. Влейте в кастрюлю вино и кипятите овощи на медленном огне, пока вино не выпарится как следует и жидкость не станет сиропообразной. Влейте куриный бульон и приправьте солью и черным перцем (но помните, что впереди еще соленый бекон). Доведите суп до кипения и варите на медленном огне 20 минут. С помощью картофеледавилки разомните тыкву, чтобы получилось густое плотное пюре. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу.

В маленькой миске смешайте сметану и трюфельное масло. Подавайте суп в подогретых тарелках, украсив трюфельным кремом и, при желании, посыпав крутонами.





У рыбного прилавка

Для многих из нас первое знакомство со средиземноморской кухней неразрывно связано со вкусом soupe de poisson – густого, наваристого рыбного супа, который мы, может, и не стали бы пробовать, если бы не хрустящие ломтики багета, восхитительный острый соус руй и тертый сыр грюйер, который тает, как только вы обмакиваете крутон в горячий суп. Первый глоток такого супа – словно первый шаг во взрослую жизнь. Как и тарелка свежельовленных мидий. Меня всегда трогает, как дети набрасываются на этих черных моллюсков, радуясь представившейся возможности поестъ руками и испачкать все вокруг. Я и сейчас нахожу в рыбных супах что-то особенное – они всегда рождают ощущение праздника, даже если приготовлены из самой скромной рыбы.

Суп из белых овощей и копченой трески

Строго говоря, это не рыбный суп — скорее способ по-новому взглянуть на вещи. Рыбы здесь не так уж много, но именно соленые, маслянистые кусочки копченой трески придают особый вкус гладкому и кремовому супу из цветной капусты и репы. Если хотите, чтобы суп был более легким, вместо сметаны добавьте еще 100 мл куриного бульона.

На 6 порций

25 г несоленого сливочного масла

*1 кочан цветной капусты, разделенный
на соцветия*

*2 большие репы, очищенные и нарезанные
кубиками*

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

900 мл куриного бульона

Морская соль, черный перец

100 г жирной сметаны

Молотый мускатный орех

Для сервировки

400 г филе копченой трески

*25 г несоленого сливочного масла и еще один
дополнительный кусочек масла*

Немного лимонного сока

1 ст. л. измельченного шнитт-лука

В большой кастрюле на медленном огне растопите масло и обжаривайте цветную капусту, репу и лук примерно 20 минут, периодически помешивая. Овощи должны выпустить сок, но не потемнеть. Добавьте бульон и приправы, доведите суп до кипения, накройте и варите на медленном огне 15 минут. Порциями залейте суп в комбайн и взбейте вместе со сметаной, затем добавьте соль, перец и мускатный орех по вкусу.

Нарежьте копченую треску так, чтобы кусочки закрыли дно средней кастрюли. Залейте ее водой на несколько миллиметров, добавьте 25 г сливочного масла и лавровый лист. Доведите суп до кипения, накройте и готовьте на медленном огне 5 минут. Переложите рыбу в миску и разберите на мелкие хлопья, удалив кожу. И рыбу и суп можно приготовить заранее, просто накройте их и оставьте в холодном месте.

Перед подачей на стол подогрейте суп. В небольшой кастрюле растопите немного сливочного масла, положите треску и слегка ее подогрейте. Приправьте рыбу лимонным соком и посыпьте мелко нарезанным шнитт-луком. Разлейте суп по тарелкам, выложите сверху треску и подавайте.



Суп с крабовым мясом и фенхелем

Во избежание лишних сложностей, я для этого супа покупаю готовое крабовое мясо или беру банку сырого, предназначенного для быстрого приготовления.

На 6 порций

3–4 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 очищенные и нарезанные головки фенхеля
(около 900 г)

3 нарезанных стебля сельдерея

3 очищенные и нарезанные небольшие моркови

150 мл белого вина

1 л рыбного бульона

Цедра одного лимона

Немного лимонного сока

250 г белого крабового мяса

Кайенский перец

150 мл взбитых сливок

В большой кастрюле нагрейте 3 ст. л. оливкового масла, добавьте половину овощей и, помешивая, обжаривайте 8–10 минут. Овощи должны стать мягкими и прозрачными. Переложите готовые овощи в миску и обжарьте оставшиеся, добавив в сковороду немного масла. Верните все в кастрюлю, добавьте вино и тушите, пока оно не выпарится. Затем добавьте бульон, лимонную цедру и немного соли. Доведите суп до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне 20 минут. Порциями перелейте суп в комбайн и взбейте, затем пропустите через сито и верните в кастрюлю. Положите в миску крабовое мясо, налейте сверху немного горячего супа и разомните мясо ложкой; затем перелейте все вместе в кастрюлю с супом. Приправьте по вкусу лимонным соком, солью и кайенским перцем, а затем немного подогрейте, не доводя до кипения. Перед подачей положите в каждую тарелку по ложке сливок и залейте сверху горячим супом.

Крем-суп из моркови с гребешками на гриле

Как и крем-суп из белых овощей на стр. 72, этот суп мог бы вовсе обойтись без рыбы. Однако гребешки придают скромному морковному супу почти королевскую роскошь, хотя на их месте вполне могла бы быть нарезанная петрушка или зеленый лук.

На 6 порций

1 л куриного бульона

900 г нарезанной крупной моркови

300 г жирной сметаны

Морская соль, черный перец

½ ч. л. сахарной пудры

Для сервировки

6 среднего размера гребешков (около 200 г)

Масло из арахиса или растительное

Немного лимонного сока

В большой кастрюле доведите бульон до кипения. Добавьте морковь, снова вскипятите бульон, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 15 минут. Порциями залейте суп в комбайн и взбейте вместе со сметаной, щепоткой соли, перцем и сахарной пудрой. Перед подачей слегка подогрейте суп. Возьмите гребешки и отделите белое мясо от кораллов (оранжевой части). Хрящик и мантию удалите, а белое мясо и коралл оставьте. Нарезьте каждый гребешок на 2–3 круглых ломтика. На сильном огне разогрейте большую сковороду, чугунную или с антипригарным покрытием. Смажьте ломтики гребешков и кораллы растительным маслом, посолите с одной стороны и обжаривайте по 30 секунд с каждой. Лучше делать это в два захода. Сверху полейте гребешки лимонным соком. Подавайте суп, положив в каждую тарелку жареные гребешки.

У рыбного прилавка



Гороховый суп с кальмаром

Рецепт кальмара, фаршированного горохом, из книги Ричарда Олни «Десять обедов в винограднике»* (если когда-нибудь наткнетесь на нее в букинистическом магазине — хватайте не раздумывая!) меня покорило: с того дня, как я его приготовила, мне больше не хочется есть это головоногое в другом виде. Этот суп немного проще. Для тех, кто чувствует себя неуверенно со скользкой текстурой, лучший выход — соединить ее с чем-то противоположным. Поэтому кальмар и горох — идеальная пара. Другие удачные дуэты — морепродукты с крупой или раздавленным вареным картофелем и устрицы с бездрожжевым хлебом и несоленым сливочным маслом. Сладкий и рассыпчатый горох прекрасно подходит к кальмару и уравнивает его скользкую гладкость, которая в неправильной компании может показаться отталкивающей.

На 4 порции

300 г кальмара

750 мл рыбного бульона

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 большая луковица, очищенная и нарезанная

150 мл сухого вермута

600 г свежего стручкового гороха

1 ч. л. сахарной пудры

Морская соль, черный перец

10 крупных листьев базилика

225 г сырых королевских креветок без панциря

Немного лимонного сока

2 ст. л. крупно нарезанной петрушки

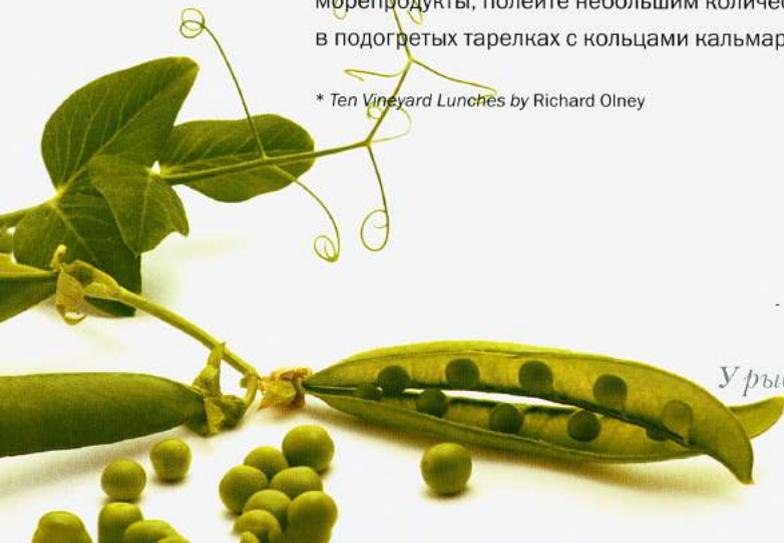
Ваш кальмар может оказаться уже готовым, чтобы проверить это, потяните за щупальца. Если они легко отрываются от туловища — так и есть. Удалите щупальца, снимите с мантии (туловища) кальмара фиолетовую пленку, достаньте чернильный мешок и промойте мантию, чтобы внутри не осталось желеобразной субстанции. Отрежьте и удалите крылышки, а затем нарежьте туловище кальмара тонкими кольцами.

Вскипятите рыбный бульон в небольшой кастрюле. В кастрюле побольше нагрейте 2 ст. л. оливкового масла, положите туда лук и обжаривайте его, помешивая, 5–6 минут, пока он не станет прозрачным и не выпустит сок. Залейте лук сухим вермутом и выпаривайте его до сиропообразного состояния. Добавьте горох, все перемешайте, затем залейте овощи горячим бульоном, добавьте сахарную пудру и приправы. Снова доведите суп до кипения и варите на медленном огне 5–6 минут, пока горох не станет мягким.

Залейте суп в комбайн, добавьте листья базилика и взбейте все вместе до состояния плотного пюре, но не перестарайтесь — суп должен сохранить текстуру. Добавьте приправы — возможно, что соли понадобится чуть больше, — верните суп в кастрюлю и подогрейте его.

Тем временем в большой сковороде на сильном огне нагрейте ложку оливкового масла. Положите туда креветки и тушите их минуту, а затем добавьте кольца кальмара и готовьте еще минуту. Посолите и поперчите морепродукты, полейте небольшим количеством лимонного сока и посыпьте петрушкой. Подавайте суп в подогретых тарелках с кольцами кальмара и креветками в центре каждой порции.

* Ten Vineyard Lunches by Richard Olney



У рыбного прилавка

Картофельный чаудер с копченой треской

Это одна из тех классических комбинаций, которая одинаково хороша и в омлете Арнольда Беннетта, и в чаудере — в сущности, яйцо пашот будет вполне уместно в тарелке этого супа, если вам вдруг захочется его добавить. Поскольку для этого блюда даже не нужен готовый рыбный бульон, вы сможете выхватить этот рецепт из рукава, словно фокусник, и воспользоваться им в любой момент. Секрет в том, чтобы обжарить бекон вместе с луком-пореем в одной сковородке, а треску, молоко и сливки приготовить в другой — и совместить их в самом конце. Так вы добьетесь прекрасного результата, не рискуя, что молоко свернется.

На 4 порции

40 г несоленого сливочного масла

7 кусочков копченого бекона с задней

части окрока, нарезанных полосками шириной 1 см

3 очищенных и нарезанных стебля лука-порея

400 мл молока максимальной жирности

200 мл сливок для взбивания

450 г картофеля, очищенного и нарезанного сантиметровыми кубиками

1 лавровый лист

450 г филе копченой трески, очищенной и нарезанной кусочками по 2 см

Черный перец

Крупно нарезанная петрушка для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло и обжаривайте на нем бекон 7–9 минут, помешивая, чтобы кусочки не слипались. Бекон должен приобрести легкий золотистый оттенок. Добавьте лук-порей и продолжайте жарить его вместе с беконом примерно 7 минут, пока лук не станет мягким и не начнет темнеть.

Тем временем вскипятите молоко вместе со сливками в другой большой кастрюле; туда же положите картофель и лавровый лист. Кипятите все вместе на медленном огне примерно 8 минут. Затем добавьте треску и варите в кипящем молоке еще 5 минут, пока картофель не станет мягким, а треска не рассыплется на мелкие хлопья. Затем смешайте содержимое двух кастрюль и приправьте суп черным перцем. Подавайте в подогретых тарелках, посыпав сверху петрушкой.

Вариант Чаудер из сибаса с мидиями

Традиционный чаудер, родившийся в Новой Англии, готовится с крекерами, и, возможно, у вас есть настоящие правильные крекеры, — но если нет, подойдет обычное соленое печенье, наломанное на кусочки. Мидии вы можете заменить любыми моллюсками, которые вам нравятся. Хотя, как правило, легче достать как раз мидии — не в последнюю очередь потому, что в Северной Европе множество ферм по их выращиванию. Кроме того, у мидий насыщенный соленый сок, который порой может заменить бульон.

Положите 500 г очищенных и подготовленных мидий (см. стр. 78) в большую кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на большом огне примерно 4 минуты, пока они не раскроются. Оставьте кастрюлю наполовину закрытой, пока мидии будут остывать, а затем достаньте их из ракушек, стараясь сохранить сок. У вас должно остаться примерно 100 мл сока.

Смешайте сок мидий с молоком и сливками, а вместо трески из предыдущего рецепта возьмите сибас, очищенный и нарезанный на кусочки по 3–4 см. Положите очищенные мидии в кастрюлю со сливками и сибасом, а затем подогрейте суп и подавайте с наломанным соленым печеньем, посыпав каждую порцию петрушкой.

Суп из мидий с чесночным маслом

В маленьких рестораниках, где подают морепродукты, моя любимая закуска — тарелка свежих мидий в кипящем чесночном масле. Этот рецепт проще простого: готовите мидии, капаете в каждую по капле чесночного масла, накрываете их крышкой и оставляете масло таять.

На 6 порций

70 г несоленого сливочного масла

3 очищенных и раздавленных прессом
зубчика чеснока

Сок половины лимона

Пара капель табаско

5 ст. л. измельченной петрушки

150 мл сухого белого вина

3 луковицы-шалот, очищенные и мелко
нарезанные

3 кг очищенных мидий (см. ниже)*

Багет и несоленое сливочное масло
для сервировки

Чтобы приготовить чесночное масло, положите сливочное масло, чеснок, лимонный сок и табаско в блендер и взбейте до однородности. Добавьте измельченную петрушку и еще раз прокрутите блендер. Если немного лимонного сока выльется — ничего страшного: большая часть все равно впитается. Переложите масло в миску.

Положите мидии вместе с луком-шалот в большую кастрюлю, залейте вином и плотно накройте крышкой. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и варите мидии примерно 5 минут. В середине процесса перемешайте — к этому времени они уже должны будут раскрыться. Капните в каждую мидию чесночное масло, накройте кастрюлю крышкой и оставьте на несколько минут. Затем перемешайте мидии снова и подавайте с хлебом и сливочным маслом.

Вариант *Скорее тушеные мидии, чем суп...*

Слейте сок из готовых мидий в большую миску; сами мидии оставьте в кастрюле. Перелейте сок в чистую кастрюлю, жидкость с песком удалите. Кипятите сок на сильном огне, пока его количество не уменьшится вдвое. Тем временем смажьте мидии чесночным маслом, накройте крышкой и оставьте, чтобы масло растаяло. Перед подачей полейте мидии готовым соком.

* Перед приготовлением тщательно промойте мидии в холодной воде; выбросьте все сломанные и неплотно закрытые ракушки. Удалите все наросты и волосы; если ракушки по-прежнему грязные, промойте их еще раз.



Провансальский суп с красной кефалью

Многие виды рыбы легко и без потерь взаимозаменяемы. Но красная кефаль с ее мясистой и маслянистой, но не жирной текстурой — особенная. (Хотя я очень люблю лосося и макрель, все же они оставляют ощущение, что с каждым кусочком ты получаешь полный комплекс жирных кислот Омега 3.) У кефали насыщенный аромат и мягкая маслянистая кожица. Главный подвох — острые кости, тянущиеся от позвоночника в обе стороны. Для этого рецепта нам понадобятся мелкие кусочки рыбы, так что можно смело разрезать кефаль с обеих сторон и достать кости длинной полоской, вместе с позвоночником. Щедрая порция густого сливочного желтого майонеза — и мы уже где-то, чуть южнее Лиона.

На 6 порций

3–4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для сервировки

2 большие луковицы, очищенные и нарезанные

2 головки фенхеля, очищенные и нарезанные

6 раздавленных прессом зубчиков чеснока

1 кг спелых сливовидных помидоров,
разрезанных на четвертинки

Сухие хлопья перца чили на кончике ножа

2 полоски апельсиновой цедры

150 мл сухого вермута

1 л рыбного бульона

150 г листьев молодого шпината

600–700 г филе красной кефали, нарезанного
на кусочки по 3–4 см

Морская соль, черный перец

6 толстых ломтиков подсушенного белого хлеба,
например чабатты

60 г нарезанных на половинки маслин
без косточек

Для шафранового майонеза

1 среднего размера яичный желток

1 ч. л. дижонской горчицы

Морская соль

300 мл масла из арахиса

Пучок шафрановых нитей (около 20 штук),
измельченных и растворенных в 1 ч. л.

кипятка (понадобится примерно
10 минут)

Немного лимонного сока

Сначала приготовьте основу для супа. Поскольку нужен будет только сок от овощей, не обязательно резать их аккуратно. В большой кастрюле на среднем огне нагрейте оливковое масло и обжаривайте лук, фенхель и чеснок, помешивая, 8–10 минут, пока они не станут мягкими и не начнут темнеть. Добавьте помидоры, чили, апельсиновую цедру, вермут, рыбный бульон и щедро посолите. Доведите овощи до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 4 минуты. Протрите их через сито в большую миску, стараясь выжать как можно больше сока. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу. Эту часть супа можно приготовить заранее — в таком случае накройте его, остудите и уберите в холодильник.

Чтобы сделать шафрановый майонез, в небольшой миске взбейте яичный желток с горчицей и щепоткой соли. Осторожно, по несколько капель за раз, начните вливать в миску ореховое масло. Когда майонез станет гладким, можете добавлять его более щедрой струей. Вскоре майонез загустеет, тогда добавьте шафрановый сироп и остатки масла. Приправьте лимонным соком. Накройте миску и поставьте в холодильник, незадолго до подачи достаньте майонез, чтобы он согрелся. Перед подачей вскипятите суп. Добавьте шпинат и варите его примерно минуту. Посолите и поперчите рыбу, добавьте ее в суп. Снова доведите суп до кипения, покипятите минуту. Поджарьте хлеб, положите по ломтику на дно каждой из тарелок и полейте оливковым маслом. Сверху налейте суп и подавайте, украсив ложкой шафранового майонеза и парой оливок.



Суп из мидий с помидорами и перцем чили

Этот суп замыкает тройку моих любимых супов с мидиями: особенно хорошо в нем острый перец чили сочетается с соком мидий и помидорами. А обитатели северных широт непременно оценят это блюдо теплым летним вечером на веранде.

На 4 порции

1,5 кг очищенных мидий (см. стр. 78)

150 мл белого вина

3 очищенных зубчика чеснока

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

и немного для сервировки

4 ст. л. измельченной петрушки

Банка (400 г) резаных томатов

в собственном соку

1 небольшой измельченный стручок сушеного

красного перца чили

4 ломтика багета толщиной 1 см

Положите мидии в большую кастрюлю и залейте вином. Накройте крышкой и варите на сильном огне 5 минут: к этому моменту ракушки должны раскрыться. Переложите их в миску и слейте оставшуюся жидкость в отдельную емкость, удалив осадок, оставшийся на дне. Если у вас много сил и свободного времени, можете очистить половину мидий от ракушек.

Мелко нарежьте два зубчика чеснока. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте измельченный чеснок, половину петрушки и быстро обжарьте. Чеснок должен только слегка потемнеть. Затем добавьте томаты и чили. Убавьте огонь и готовьте овощи 15 минут, осторожно помешивая, пока масло не отделится и не поднимется на поверхность. Эту часть супа можно приготовить заранее.

Перед подачей добавьте сок мидий к томатной основе, хорошенько подогрейте суп, затем положите в кастрюлю мидии. Накройте кастрюлю крышкой и снова подогрейте, один раз перемешав. Поджарьте ломтики хлеба и натрите их оставшейся головкой чеснока. Положите по чесночной гренке на дно каждой тарелки, сверху плесните оливкового масла, залейте сверху супом. Посыпьте каждую порцию петрушкой и приправьте еще парой капель оливкового масла.



Суп с копченой треской в карри и картофелем

Этот суп напоминает чаудер, но вместо бекона здесь копченая треска в карри. Вместо индийского карри можно взять смесь ближневосточных специй, лишь бы не слишком острых. Другой вариант: покрошить в суп петрушку или водяной кресс. А можете просто насладиться густым кремовым супом с теплой хрустящей булочкой.

На 6 порций

600 мл молока высокой жирности

30 мл сливок для взбивания

450 кг картошки, нарезанной кубиками в 1 см

1 лавровый лист

600 г филе копченой семги, очищенной

от кожи и нарезанной на кусочки по 3–4 см

50 г несоленого сливочного масла

3 очищенных и нарезанных стебля лука-порея

1 тонко нарезанный пучок сельдерея

3 небольшие тонко нарезанные моркови

2 ч. л. порошка карри (не очень острого)

Морская соль, черный перец

Немного лимонного сока

Вскипятите молоко и сливки в большой кастрюле вместе с картошкой и лавровым листом. Варите на медленном огне примерно 8 минут. Добавьте треску и варите в кипятке еще 5–6 минут, пока картофель не станет мягким, а треска не развалится на мелкие кусочки. Тем временем в большой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте сельдерей, лук-порея и морковь. Обжаривайте минут 7, до мягкости; затем добавьте порошок карри. Объедините две кастрюли, приправьте солью, перцем и лимонным соком. Подавайте в подогретых тарелках.

Moules marinières (Мидии, припущенные в вине)

Moules marinières — один из лучших супов на свете; к тому же он предельно прост в приготовлении. В кафе на набережных полуострова Котантен в Нормандии готовят маленькие оранжевые мидии сорта *moules de bouchot*, которые выращиваются в прибрежных водах на деревянных столбах. Этот рецепт мне рассказали в моем любимом, очень необычном маленьком кафе, приютившемся на вершине дюны в городке под названием Бленвиль-сюр-Мер. Оно называется *La Cale*, что означает «трюм».

На 2 порции

3 ст. л. масла из арахиса или растительного

2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука

2 ст. л. мелко нарезанного лука-шалот

100 мл белого вина

1,7 кг очищенных и подготовленных мидий (см. стр. 78)

70 г жирной сметаны

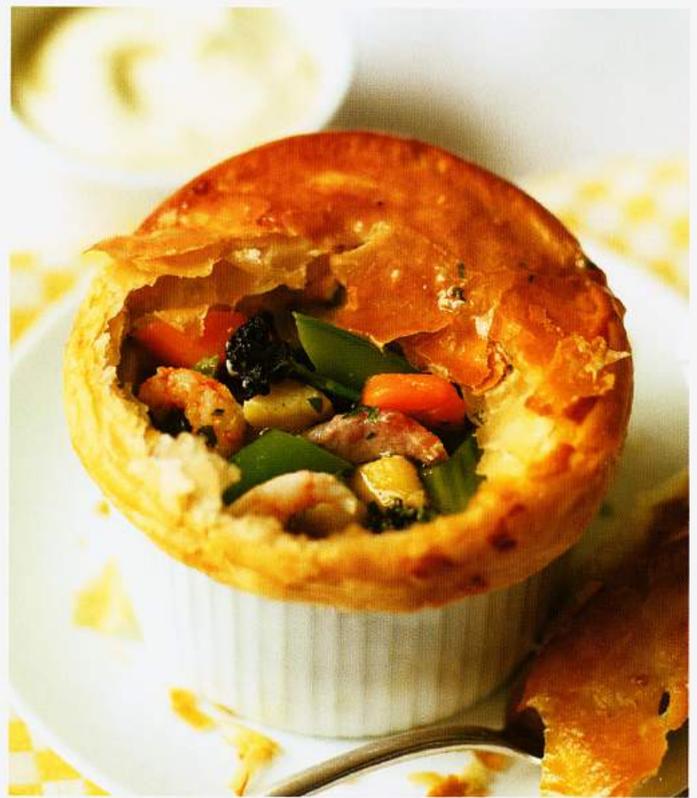
или непастеризованных сливок

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

Горсть мелко нарезанной петрушки

Хлеб из бездрожжевого теста и несоленое сливочное масло для сервировки

В большой кастрюле на сильном огне нагрейте оливковое масло; добавьте репчатый лук, лук-шалот и чеснок и обжаривайте в течение минуты, до мягкости. Влейте вино, дождитесь, пока оно наполовину выпарится. Добавьте мидии, накройте кастрюлю крышкой и готовьте 5–6 минут, пока ракушки не раскроются. Добавьте сметану или сливки, посыпьте петрушкой и подавайте с хлебом и маслом.



Пирог с чаудером

Вкус чаудера переносит нас на серебристую дамбу в штате Мэн, окаймленную дощатыми домиками пастельного цвета. Можно целыми днями сидеть на берегу, болтая ногами в прохладной голубой воде, — или хотя бы мечтать об этом. Само слово «чаудер» предположительно восходит к французскому *chaudière*. Считается, что оно, вместе с самим супом, было привезено в Ньюфаундленд бретонскими рыбаками, вдохновленными традиционным французским блюдом с картошкой, под названием *cotriade*.

Дважды приготовить одно блюдо одинаково почти невозможно, особенно когда речь идет о рыбных супах; чаудер же проще других. Обычно в него кладут соленую заднюю часть окорока (по вкусу она напоминает сало), самую разную рыбу или морепродукты, часто смешанные с мукой или картошкой для густоты, немного молока и крекеры или галеты. Как бы вы ни приготовили чаудер, его главной чертой всегда будет насыщенный вкус и аромат. А кремowo-молочной текстуры этому блюду добавляет щедрая ложка сливок.

На 4 порции

30 г несоленого сливочного масла

6 тонких полосок копченого бекона

100 г мелко нарезанного молодого лука-порей
или зеленого лука

100 г молодой моркови, очищенной и крупно
нарезанной по диагонали

100 г крупно нарезанной фиолетовой брокколи
(соцветия и мягкие стебли)

100 г сахарного горошка (строчки нарезать
на половинки, удалив концы)

500 мл куриного бульона

200 г филе копченой трески, очищенной
от кожи и нарезанной кусочками по 1 см

150 г сырых очищенных креветок

4 ст. л. крупно нарезанной петрушки

Морская соль, черный перец

Пачка (375 г) готового слоеного теста

1 яичный желток, смешанный с 1 ст. л.
молока

Жирная сметана для сервировки

Нагрейте духовку до 210 °С. В большой кастрюле на среднем огне растопите сливочное масло и обжаривайте на нем бекон 7–9 минут, периодически помешивая, чтобы кусочки не слипались, до легкого золотистого оттенка. Добавьте овощи и продолжайте жарить все вместе еще пару минут, затем снимите кастрюлю с огня.

Добавьте куриный бульон, копченую треску, креветки и петрушку; посолите, поперчите и перемешайте. Разделите суп на четыре части и разлейте по четырем жароустойчивым емкостям объемом 350–400 мл или небольшим формам для пирогов.

Раскатайте слоеное тесто на посыпанной мукой поверхности и вырежьте из него четыре пласта, диаметром на 1 см больше, чем каждая форма для пирога. Намажьте края каждого пласта яично-молочной смесью и положите тесто намазанной стороной вниз на каждую форму для пирога, аккуратно прижимая края теста к краям формы. С двух сторон каждой формы, ближе к краям, прорежьте в тесте небольшие отверстия и намажьте их яично-молочной смесью. Положите формы на противень и выпекайте 20 минут. Подайте сметану отдельно, чтобы каждый сам мог прорезать тесто и положить ложку себе в суп.

Буррида

Раньше я готовила бурриду с морским чертом. Потом эту рыбу занесли в список исчезающих видов, а я обнаружила, что красный луциан ничуть не хуже. Я не очищаю рыбу от кожи: вкус она не портит, зато не дает кусочкам рыбы развалиться. Вы можете взять любую другую белую рыбу с плотным мясом, которую выращивают на рыбных фермах: подойдут сибас, лещ, палтус, камбала или солнечник, а можно добавить и морепродуктов.

На 4 порции

Соус айоли
2 среднего размера яичных желтка
6 очищенных и раздавленных прессом
зубчиков чеснока
Морская соль
75 мл оливкового масла первого отжима
75 мл масла из арахиса
1 ч. л. лимонного сока
Крутоны
Оливковое масло первого отжима
для обжаривания
12 ломтиков багета толщиной 1 см
1 очищенный зубчик чеснока
Суп
450 мл рыбного бульона
150 мл белого вина

2 мелко нарезанные луковицы-шалот
1 стебель лука-порея, очищенный и мелко
нарезанный
1 нарезанная головка фенхеля (верхние стебли
и мелкие побеги удалить)
1 полоска апельсиновой цедры
Букет гарни (лавровый лист, тимьян
и петрушка, скрепленные ниткой)
Морская соль, черный перец
600 г филе красного луциана, нарезанного
на кусочки по 2–3 см
Пучок нитей шафрана (около 20 шт.),
измельченных и растворенных в 1 ст. л.
кипятка
Крупно нарезанная петрушка для сервировки

Чтобы приготовить айоли, взбейте яичные желтки, чесночную пасту и щепотку соли в большой миске. Постепенно вмешайте оливковое и ореховое масло, по несколько капель, пока майонез не станет гладким — тогда долейте остатки масла струей. В конце добавьте лимонный сок

Для крутонов нагрейте в большой сковороде на среднем огне немного оливкового масла. Оно должно закипеть, чтобы опущенный в него ломтик хлеба покрылся пузырями. Обжарьте ломтики багета до золотистого цвета: они должны хрустеть по краям, но оставаться мягкими в центре. Натрите получившиеся гренки чесноком.

Положите овощи, апельсиновую цедру, букет гарни и приправы в большую кастрюлю, туда же налейте вино и бульон и доведите до кипения. Накройте крышкой и варите 10 минут. Посолите рыбу и добавьте ее в кастрюлю; снова вскипятите суп и готовьте под крышкой примерно 3 минуты. Рыба должна остаться крепкой. Шумовкой достаньте рыбу и овощи и переложите их в подогретое блюдо или разложите по тарелкам, удалите цедру и травы. Добавьте в кастрюлю шафрановый сироп. Залейте бульоном айоли, постоянно помешивая, чтобы они соединились. Верните суп в кастрюлю и немного подогрейте. Суп должен слегка загустеть, но не закипеть. Налейте суп в тарелки поверх рыбы и овощей, посыпьте петрушкой и подавайте с крутонами.

В зале славы провансальских рыбных супов буррида стоит второй после буйабеса. Главный ее секрет – соус айоли, который используется, чтобы загустить бульон. Это поистине роскошный суп: густой бульон цвета слоновой кости с белоснежными кусочками нежной рыбы.



Нормандский рыбный суп

Это классический рыбный суп, который подают в любом прибрежном ресторанчике Нормандии. Рецепт основан на фирменном блюде известного шеф-повара Жан-Кристофа Шавайярда, который подают в его ресторане «Le Cap a l'Ouest». Этот наваристый и ароматный золотистый бульон с крутонами, соусом руй и тертым грюйером — настоящее лакомство. Такой суп часто продают в больших банках и даже экспортируют в другие страны, но в консервированном виде ему далеко до настоящего, свежего. Трудность в приготовлении в том, что для этого супа нужно много разной рыбы — палтус, морской язык, морской угорь и маленькие плавающие крабы, во Франции они называются *etrilles*. И конечно, вам понадобится миксер поистине невероятной мощности, чтобы перемолоть рыбные кости и панцири. Так что я предлагаю вам домашний вариант, где вместо крабов — креветки, а кальмара и морского петуха можно заменить той рыбой, что есть под рукой. Этот суп все равно потребует большой работы, но его можно приготовить заранее и хранить в холодильнике.

На 6–8 порций

6 ст. л. оливкового масла первого отжима
4 луковицы-шалот, очищенные и крупно нарезанные
3 нарезанных стебля сельдерея
1 очищенная и нарезанная головка фенхеля
1 измельченный стебель лука-порея
2 очищенные и нарезанные моркови
700 г спелых помидоров, разрезанных пополам
4 очищенных и нарезанных зубчика чеснока
50 г нарезанных стеблей и листьев петрушки
1 бутылка (750 мл) белого вина
400 г филе морского петуха, нарезанного на кусочки по 2–3 см
400 г коричневого крабового мяса

600 г очищенного кальмара или филе мерланга кусочками по 2–3 см
1,5 л рыбного бульона
100 г и 1 ст. л. томатной пасты
1 небольшой измельченный стручок сушеного красного перца чили
½ ч. л. порошка карри (не очень острого)
Паприка
Морская соль, черный перец
1 ч. л. несоленого сливочного масла, смешанная с 1 ч. л. пшеничной муки
Жирная сметана, тонкие ломтики поджаренного багета, тертый грюйер и соус руй (см. стр. 92) для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте оливковое масло и обжаривайте лук-шалот, сельдерея, фенхель, лук-порея и морковь 10–15 минут, помешивая, пока овощи не приобретут легкий золотистый оттенок. Добавьте помидоры, чеснок и петрушку, продолжайте готовить 10–12 минут, помешивая, пока овощи не станут мягкими, как каша. Добавьте белое вино, доведите его до кипения и варите на умеренном огне, пока оно не выпарится на три четверти.

Добавьте рыбу, рыбный бульон, 100 г томатной пасты, чили, порошок карри, немного паприки и приправы. Доведите суп до кипения и варите на слабом огне 20 минут, снимая пену с поверхности. Порциями залейте суп в комбайн, взбейте и пропустите через сито. Затем верните суп в кастрюлю, добавьте оставшуюся ложку томатной пасты, чтобы придать супу яркий цвет. Добавьте сливочное масло мелкими кусочками и муку; варите на слабом огне, пока масло не растает.

Подавайте в подогретых тарелках с ложкой сметаны, крутонами, тертым грюйером и соусом руй: сначала намазываете руй на крутон, затем посыпаете грюйером и кладете в тарелку с супом.



Простой буйабес

Когда мы вспоминаем о рыбном супе, чаще всего мы представляем себе буйабес — самый известный из своих средиземноморских собратьев. Тем не менее не многие из нас когда-либо попробуют настоящий марсельский буйабес: и это скорее хорошо, чем плохо. Это блюдо — яркий пример того, как в каждом регионе еда свойственно приобретает специфические черты, не характерные для других мест.

Настоящий буйабес можно попробовать только в окрестностях Марселя, и хотя местных рыбных рынков становится все меньше, этот суп наверняка продолжит свое триумфальное шествование по миру. А ведь несколько веков назад это был простой ужин рыбака, который кипятил в морской воде наименее ценную часть своего улова. Несмотря на то что позже к супу добавились помидоры, шафран и другие ароматные травы, он, как и прежде, содержит три вида рыбы, характерные для региона.

Самая знаменитая и самая редкая из них — это *rascasse*, или рыба-скорпион. Эту костистую рыбу я ни разу не встречала в Нормандии, хотя это место настоящий рай для рыбной кухни и от Марселя до него чуть больше тысячи километров. Угорь или морской петух — другое дело.

Другие секреты буйабеса: бульон всегда подают отдельно от рыбы, с крутонами и соусом руй, а кроме того, особые травы (фенхель, шафран, тимьян, лавр, а иногда и апельсиновые листья) придают этому супу неповторимый аромат. Любой рыбный суп делают из того, что есть поблизости в неограниченном количестве, а в Великобритании (да и не только там) выбор рыбы не так уж велик. К тому же я предпочитаю подать к столу большую тарелку густого и наваристого супа, а не бульон и рыбу по отдельности. Схитрить можно и с бульоном — например, использовать готовый. А вот дальше начинается интересная часть — выбор нескольких разных видов рыбы. В принципе, подойдет любое филе — но в общей сложности вам понадобится 1–1,2 кг, что немало, так что разумно было бы позаботиться об этом заранее.

На 6 порций

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
2 большие луковицы, очищенные и нарезанные кольцами
2 головки фенхеля, очищенные и нарезанные
6 очищенных и раздавленных прессом зубчиков чеснока
1 кг спелых сливовидных помидоров, нарезанных на четвертинки
Сушеные хлопья чили на кончике ножа
Пучок нитей шафрана (примерно 20 шт.)
Несколько веточек петрушки
Несколько веточек тимьяна
1 полоска апельсиновой цедры
100 мл белого вина

1 л рыбного бульона
Морская соль, черный перец
500 г очищенной мелкой картошки с низким содержанием крахмала
200 г морских гребешков
500 г филе морского окуня, очищенного от кожи и крупных костей и нарезанного на кусочки по 3–4 см
500 г филе сибаса, очищенного от кожи и крупных костей и нарезанного на кусочки по 3–4 см
Тонкие ломтики обжаренного багета для сервировки



В большой кастрюле на среднем огне нагрейте оливковое масло; добавьте лук, фенхель и чеснок. Обжаривайте овощи, помешивая, 8–10 минут, пока они не станут мягкими и не начнут темнеть. Добавьте помидоры, чили, шафран, петрушку, тимьян, апельсиновую цедру, вино, рыбный бульон и большую щепотку соли. Вскипятите, накройте крышкой и держите на слабом огне 45 минут. Затем пропустите через сито, стараясь выжать из овощей как можно больше сока. Попробуйте и приправьте по вкусу. Эту часть супа можно приготовить заранее.

За час или два до подачи вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды и варите картофель 15–20 минут, до мягкости; затем откиньте на дуршлаг. Чтобы приготовить гребешки, отделите кораллы от белого мяса, а мантию и хрящик удалите. Нарезьте каждый гребешок на два круглых ломтика и отложите, вместе с кораллами и прочей рыбой. Накройте и уберите рыбу в холодильник.

Незадолго до подачи в большой чугунной кастрюле вскипятите суп. Посолите и поперчите рыбу и добавьте в суп вместе с картофелем. Снова доведите все вместе до кипения и варите на среднем огне 2 минуты. Разлейте суп по подогретым тарелкам и подавайте с крутонами и соусом руй.

На гарнир Соус руй

Несмотря на то что родина пасты харисса — Северная Африка, она как нельзя лучше подходит для приготовления соуса руй (в переводе с французского — «ржавчина»). А не хотите возиться с обжариванием перцев — просто купите готовые в банке.

15 г подсушеного белого хлеба без корочек

*Половинка обжаренного красного перца
без семян и сердцевинки*

1 ч. л. пасты харисса

1 большой яичный желток

125 мл оливкового масла первого отжима

125 мл масла из арахиса

*Пучок нитей шафрана (около 20 шт.),
измельченных и растворенных
в 1 ст. л. кипятка*

Лимонный сок

Морская соль

Положите хлеб, красный перец, чеснок и пасту харисса в блендер и взбейте до однородного состояния. Добавьте желток, а затем тонкой струйкой влейте ореховое и оливковое масло, как для майонеза. Добавьте шафрановую пасту, лимонный сок и посолите.

Ромеско де пейш

Это каталанское рыбное рагу обязано своей сладостью и ароматом соусу ромеско, который используется здесь как загуститель. Это соус из красного перца с молотыми орехами, он придает бульону густоту и текстуру, как во французских блюдах соус айоли, но результат получается острее и насыщеннее. Я готовила это блюдо с морским чертом, а не с лещом, но здравый смысл подсказывает, что суп лучше готовить с рыбой, не находящейся под угрозой исчезновения. А если у вас есть какие-нибудь мелкие моллюски, их можно положить в суп вместо мидий или вместе с ними.

На 4 порции

12 целых очищенных орехов миндаля
1 ломтик белого хлеба
4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и немного для обжаривания
4 спелых помидора, разрезанных пополам
3 очищенных зубчика чеснока
1 ч. л. сладкой паприки
Пучок листьев шафрана (около 20 шт.)
1 ч. л. хересного уксуса
125 мл белого вина

1 большая луковица, очищенная и нарезанная
2 тонко нарезанных красных перца
без сердцевин и семян
300 мл рыбного бульона
500 г филе леща, очищенного и нарезанного
кусочками по 3–4 см
Морская соль, черный перец
500 г очищенных и подготовленных мидий
(см. стр. 78)

Разогрейте духовку до 200 °С. На противне разложите миндаль и обжаривайте 10 минут. Тем временем разогрейте сковороду-гриль на среднем огне в течение 5 минут. Смажьте хлеб с обеих сторон оливковым маслом и обжарьте на гриле до золотистого цвета, затем отложите в сторону. Таким же образом смажьте маслом помидоры и обжарьте их на гриле — сначала мякоть, потом шкурку. Овощи должны стать мягкими и золотистыми. Переложите помидоры на тарелку и, как только они остынут, снимите кожицу.

Наломайте поджаренный хлеб на куски, положите его в блендер и превратите в крошки. Добавьте миндаль и измельчите вместе с хлебом, переложите смесь в тарелку. Чтобы приготовить соус ромеско, положите в блендер чеснок, помидоры, паприку и шафран, влейте уксус и вино и смешайте до однородного состояния.

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте лук и тушите его 5 минут, пока он не пустит сок. Добавьте перцы и тушите еще 10 минут, пока лук не станет золотистым, а перцы — мягкими. Добавьте соус ромеско и куриный бульон, доведите все до кипения. Варите на слабом огне 20 минут, периодически помешивая.

Перед подачей положите миндально-хлебные крошки в кипящий суп. Посолите и поперчите рыбу и добавьте ее в кастрюлю вместе с мидиями. Доведите суп до кипения, накройте и варите на сильном огне 5 минут. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу и разлейте по подогретым тарелкам.



У рыбного прилавка



В этом супе больше восточного, чем средиземноморского. Как мисо-суп едят с овощами и рисом, так к этому легкому шафрановому бульону с жареным на гриле лососем идеально подходит рис, обжаренный в яйце.



Шафрановый бульон с жареным лососем

На 4 порции

Пучок шафрановых нитей (около 20 шт.)
2 ст. л. масла из арахиса и немного
для обжаривания
1 луковица-шалот, очищенная и мелко
нарезанная
150 мл сухого вермута

600 мл рыбного бульона
Морская соль, черный перец
400 г филе лосося со шкуркой
200 г молодого шпината
Четвертинки лимона или лайма
для сервировки

Измельчите шафран в ступке и замочите в столовой ложке кипятка на 30 минут. В небольшой кастрюле на среднем огне нагрейте столовую ложку оливкового масла и тушите лук-шалот примерно минуту, до мягкости. Добавьте вермут, дождитесь, пока он наполовину выпарится. Затем добавьте рыбный бульон, шафрановый сироп и приправы, доведите суп до кипения и снимите с огня.

Тем временем на среднем огне разогрейте сковороду-гриль, понадобится примерно 5 минут. Нарезьте лосось, не очищая его, на поперечные ломтики толщиной 1 см. Смажьте ломтики маслом, каждый посолите и поперчите с одного бока и обжаривайте по 30–60 секунд с каждой стороны (если у вас сковорода с антипригарным покрытием, можете жарить и без масла). Если весь лосось не поместится, разделите его на порции; готовые ломтики складывайте в миску.

Тем временем на сильном огне в большой сковороде разогрейте ложку оливкового масла, добавьте шпинат и тушите, пока листья не увянут. Перед подачей к столу слегка подогрейте бульон. Разложите по теплым тарелкам шпинат, залейте бульоном, а в центр каждой тарелки положите жареные ломтики лосося. Подавайте с небольшими тарелочками обжаренного в яйце риса и ломтиками лимона или лайма.

На гарнир *Рис, обжаренный в яйце*

200 г риса басмати
Морская соль, черный перец
2 средних яйца
1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. масла из арахиса
4 пучка мелко нарезанного зеленого лука
Легкий соевый соус для сервировки
(по желанию)

Промойте рис под холодной водой, используя сито, и выложите его в небольшую кастрюлю. Залейте его 400 мл воды, добавьте ложку соли. Доведите рис до кипения и варите на медленном огне 8 минут, а затем снимите с огня, накройте крышкой и отставьте в сторону на 20 минут.

Вилкой перемешайте рис, чтобы не слипался. В миске взбейте яйца, кунжутное масло и немного приправ. В большой сковороде на среднем огне нагрейте ореховое масло, добавьте яйца и сразу же засыпьте рисом. Перемешайте, чтобы рис покрылся яйцом. Обжаривайте его 2–3 минуты, помешивая, а затем снимите с огня и посыпьте зеленым луком. Если захотите, приправьте соевым соусом.

Тайский кисло-острый суп

Горячий терпкий тайский суп напоминает подъем в гору: долгая и трудная дорога, а потом наконец достигаешь вершины и вдыхаешь прозрачный горный воздух. Чистота этого бульона пронзительна, словно каждый глоток — это маленький горный пик, и все же по сравнению с другими рыбными супами он очень легкий: съешь огромную тарелку, а чувствуешь, что готов пробежать пару кварталов.

На 4 порции

600 мл куриного бульона

1 крупно нарезанный пучок лемонграсса

1 ч. л. измельченного свежего корня имбиря

3 листа лайма

1 маленький красный тайский перец чили,
измельченный

500 г очищенных и подготовленных мидий
(см. стр. 78)

1 ст. л. масла из арахиса

2 небольших кочана китайской капусты
без кочерыжек; листья отделить

12 сырых тигровых креветок без панцирей*

2 ст. л. рыбного соуса

2 ст. л. сока лайма

2 пучка мелко нарезанного зеленого лука

1 ч. л. (с горкой) измельченной кинзы

В небольшую кастрюлю налейте бульон, положите туда лемонграсс, имбирь, листья лайма и перец чили. Доведите до кипения, накройте и варите на слабом огне 20 минут.

В отдельную кастрюлю положите мидии, накройте крышкой и оставьте на 4–5 минут на сильном огне, чтобы они раскрылись под воздействием пара. Как только они остынут, примерно треть отложите, а все остальные очистите. Очищенные мидии положите в миску и залейте соком, оставшимся от приготовления (жидкость с осадком удалите).

В большой сковороде на среднем огне нагрейте масло, положите туда китайскую капусту и тушите пару минут, пока листья не потемнеют и не увянут.

Процедите бульон, верните его в кастрюлю и доведите до кипения. Добавьте китайскую капусту и креветки, снова вскипятите и варите на слабом огне минуту. Добавьте рыбный соус и сок лайма. Добавьте мидии вместе с соком и снова прогрейте суп. Разлейте по подогретым тарелкам, украсьте кинзой и зеленым луком.

* Если тигровые креветки не очищены, аккуратно удалите панцири и добавьте в суповую основу в самом начале, вместе с ароматными травами.



Португальское рыбное рагу

Это блюдо пронизано холодным ветром, а сочетание овощей заставляет вспомнить британское жаркое из капусты с картошкой. И если бы не свиная колбаса чоризо (за неимением настоящей португальской *chouriço*) и кинза, родиной этого супа могла бы считаться Англия. Его главные достоинства — почти деревенская бесхитростность, простота в приготовлении и доступность ингредиентов, чем может похвастаться далеко не каждый рыбный суп. К тому же для него отлично подойдет филе неизвестной нам белой рыбы, которое всегда зазывно смотрит на нас с прилавка, но мы неизменно проходим мимо, боясь ошибиться с выбором. Здесь попасть впросак почти невозможно, так что самое время попробовать что-то новое. Подавайте суп с большими кусками грубого темного хлеба, политого оливковым маслом.

На 6 порций

3 спелых сливовидных помидора
200 г савойской капусты без верхних листьев
2 ст. л. оливкового масла первого отжима
200 г свиной колбасы чоризо (готовой или сырой), очищенной от шкурки и нарезанной толстыми кубиками
900 г картофеля, нарезанного на сантиметровые кубики

150 мл белого вина
1,5 л рыбного бульона
Морская соль, черный перец
900 г филе разной белой рыбы, очищенной и нарезанной на кусочки по 2 см
Оливковое масло первого отжима*
и измельченная кинза для сервировки

Вскипятите небольшую кастрюлю воды. У всех помидоров удалите сердцевину, опустите овощи в кипящую воду на 20 секунд, а затем окатите холодной водой. Снимите с помидоров кожу и крупно нарежьте их. Листья капусты нарежьте на тонкие полоски, удалив твердые центральные части.

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте оливковое масло, добавьте колбасу чоризо, обжарьте ее, помешивая, до легкого золотистого цвета. Удалите жир (когда он затвердеет), затем добавьте в кастрюлю картофель. Перемешайте, добавьте вино и дождитесь, пока оно наполовину выпарится. Добавьте помидоры, влейте рыбный бульон, доведите его до кипения. Снимите пену с поверхности и варите суп на слабом огне 15 минут. Разомните картофель картофеледавилкой, слегка посолите его (не забывайте, что до этого он жарился с соленой колбасой чоризо).

Перед подачей на стол добавьте капусту, снова вскипятите суп и варите 5 минут. Посолите и поперчите рыбу, добавьте ее в кастрюлю и варите в кипящем бульоне 5 минут. Затем разлейте суп по подогретым тарелкам, полейте оливковым маслом и украсьте свежей кинзой.

* Лучше использовать фермерское масло самого высокого качества.





У мясника

Экономия – золотое правило мясника. Супы были придуманы нашими предками, чтобы хоть как-то оживить скудный рацион. А лучшие идеи, как мы знаем, нередко рождаются от острого желания сделать что-то из ничего. Если кинуть в бульон несколько ломтиков бекона, пару острых сосисок или обычные куриные крылышки или ножки, а затем проварить его как следует, вкус будет такой насыщенный, что у вас останется ощущение сытной трапезы. А можно ведь добавить еще крупу или бобы, овощи и травы – и конечно, настоящее мясо, скромного кусочка которого хватит на целый суп. Так, обрезки от филе ягненка или свиной вырезки, обреченные вечно оставаться на вторых ролях, могут стать основой для отличного густого супа наподобие рагу. Не только собака дружит с мясником – большинство из нас тоже найдут применение подаренной косточке.

Харира

Харира — самый знаменитый суп марокканской кухни. Обычно его готовят на Рамадан, в девятый месяц мусульманского календаря — именно этим супом отмечают конец дневного поста на закате. Нетрудно представить, каким вкусным он кажется в этот момент и почему марокканцы так его любят — с его деликатными специями и сытной, придающей силы крупой, сваренной в бульоне из молодого барашка.

Харира на первый взгляд кажется сложнее, чем есть на самом деле, — возможно, из-за длинного списка ингредиентов. Я немного сократила перечень и избавила вас от необходимости жарить мясо: в этом рецепте достаточно просто покипятить его на слабом огне. Филе из бараньей шеи особенно подходит для этого супа, но если его нет — возьмите плечо. В самом конце можете добавить пару горстей вермишели.

На 6 порций

1,2 кг филе молодого барашка, нарезанного на толстые медальоны

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

1 очищенная головка чеснока

Небольшой пучок тимьяна (около 10 веточек), перевязанный нитью

Морская соль

4 спелых помидора

300 г промытого луценого гороха

4 тонко нарезанных стебля сельдерея

¼ ч. л. измельченных сушеных хлопьев чили

1 ч. л. куркумы

1 ч. л. молотого имбиря

½ ч. л. молотой корицы

Пучок нитей шафрана (около 20 шт.)

1 ч. л. (с горкой) пшеничной муки

Сок половины лимона

По 3 ст. л. измельченных петрушки и кинзы

Положите баранину в большую чугунную или другую тяжелую кастрюлю вместе с луком, чесноком, тимьяном и солью и залейте двумя литрами воды. Доведите до кипения, снимите пену с поверхности, накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне 30 минут. Тем временем в отдельной маленькой кастрюле вскипятите воду. Вырежьте из каждого помидора зеленую сердцевинку, потом опустите их в кипящую воду на 20 секунд, и следом — в миску с холодной водой. Снимите кожицу и крупно нарежьте.

Снимите с большой кастрюли крышку, добавьте горох, сельдерея, чили, специи и помидоры. Снова вскипятите, периодически помешивая содержимое, накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне еще час. Тем временем в маленькой миске взбейте муку с лимонным соком.

Перед подачей добавьте лимон с мукой в суп, снова доведите его до кипения и варите еще несколько минут, чтобы мука растворилась. Выньте из кастрюли тимьян, добавьте нарезанные петрушку и кинзу, посолите и поперчите по вкусу. Разлейте по подогретым тарелкам и подавайте к столу.



Бигос

Рагу польских охотников — блюдо с необычным характером. Это можно подчеркнуть, взяв вместо курицы разделанного кролика или оленину (хотя она долго готовится). Бигос сильно различается не только от региона к региону, но и от семьи к семье, особенно в том, что касается выбора мяса. Это польское национальное блюдо, которое принято подавать к столу на второй день после Рождества, хотя порой его едят всю праздничную неделю и добавку готовят в той же кастрюле, еще не доев первую порцию, что напоминает средневековую непрерывную трапезу. Так что не волнуйтесь, что сделаете слишком много. Прекрасное дополнение к этому обеду — темный ржаной хлеб, который так вкусно обмакивать в суп.

На 4–6 порций

1 банка (450 г) квашеной капусты

*¼ кочана нашинкованной белокочанной
капусты без кочерыжки*

Морская соль, черный перец

1 ст. л. растительного масла

*2 средние луковицы, очищенные и нарезанные
полукольцами*

110 г разрезанных пополам слив без косточек

1 очищенный и раздавленный зубчик чеснока

8 куриных бедер

175 г польских колбасок (или сосисок

*чоризо), очищенных от шкурки и тонко
нарезанных*

750 мл куриного бульона

150 мл белого вина

Слейте жидкость из квашеной капусты, откиньте ее на дуршлаг и промойте в холодной воде. Положите капусту в кастрюлю среднего размера и залейте водой. Доведите до кипения, снова откиньте капусту на дуршлаг, затем верните обратно в кастрюлю, залейте чистой водой, и пусть снова закипит. На этот раз поварите на слабом огне еще полчаса. Прodelайте все то же самое с сырой капустой, только не забудьте посолить второй бульон и держите его на огне не дольше 15 минут.

Пока капуста варится, в большой сковороде на слабом огне нагрейте масло и в течение 20–25 минут обжаривайте в нем лук, часто помешивая, пока он не станет золотистым и мягким. Когда вся капуста будет готова, откиньте ее на дуршлаг и перемешайте в миске с жареным луком. Добавьте сливы и чеснок, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

Нагрейте духовку до 200 °С. Разогрейте сковородку, в которой жарился лук, положите туда куриные бедра и обжарьте каждое с обеих сторон, давая стечь жиру, если нужно.

На дно большой кастрюли выложите примерно половину капустной смеси. Сверху положите курицу, на нее — нарезанные сосиски, а на них — вторую половину смеси. Посолите и поперчите куриный бульон и залейте им капусту. Туда же добавьте белое вино. Накройте крышкой, поставьте в духовку и готовьте полтора часа. В середине готовки слегка перемешайте капусту и прижмите ее ко дну. Бигос можно подать в глубоких тарелках или в обычных плоских, желательно заранее их подогреть.



Это блюдо вдохновлено иранским или персидским «корешем» – бараньим рагу с ревенем. Большая часть супов только выигрывает от легкой кислинки – поэтому в самом конце мы часто добавляем бокал вина, пару помидоров или немного лимонного сока. Здесь эту роль играет ревень.



Персидский суп из ревеня с травами

На 6 порций

2 большие луковицы, очищенные и нарезанные тонкими полукольцами

700 г филе из шеи молодого барашка, нарезанного на кусочки по 2 см

Листья и тонкие стебли двух больших пучков свежей петрушки (около 100 г), крупно нарезанные и еще немного для сервировки

5–6 ст. л. оливкового масла первого отжима

50 г крупно нарезанных листьев мяты

1,5 л куриного бульона

Морская соль, черный перец

100 г риса для ризотто, например карнаполи

300 г очищенного ревеня, нарезанного на сантиметровые кусочки

В большой кастрюле нагрейте пару ложек оливкового масла и, помешивая, обжаривайте в нем лук 10–15 минут до золотистого цвета. Переложите его в миску. В кастрюлю подлейте еще ложку масла, порциями обжарьте мясо и отправьте его в миску с луком. Добавьте в кастрюлю еще ложку масла, теперь обжаривайте в нем травы до мягкости. Верните обратно в кастрюлю мясо и лук, залейте куриным бульоном, посолите и поперчите. Доведите все вместе до кипения, накройте и варите 40 минут. Добавьте рис и варите на слабом огне под крышкой еще 15 минут. Наконец положите ревеня, еще 5 минут — и суп готов. Подавайте, посыпав свежей петрушкой.

Бульон с ягненком, чечевицей и салатом фризе

Салат фризе ничуть не хуже своего родственника — бельгийского цикория, хоть и не так популярен. Его кружевные листья придадут чечевице деликатный вкус.

На 6 порций

Морская соль, черный перец

700 г отбивных из средней части шеи молодого барашка

2 ст. л. масла из арахиса или растительного

2 красные луковицы среднего размера, очищенные, разделенные на четвертинки и тонко нарезанные

180 г промытой французской зеленой чечевицы

1 веточка розмарина, завернутая в кусочек ткани

300 мл белого вина

1,2 л бульона из баранины или куриного

Половина пучка салата фризе (средняя и светло-зеленые части), нарезанного на листики по 3 см

Крупно нарезанная петрушка для сервировки

Разогрейте духовку (электрическую до 160 °С, газовую до 140 °С). На среднем огне нагрейте большую сковороду, натрите мясо солью и перцем и порциями обжарьте со всех сторон, удаляя скапливающийся лишний жир. В большой огнеупорной кастрюле нагрейте масло, добавьте лук и обжаривайте 10–15 минут, помешивая, пока он не станет золотистым и мягким. Добавьте мясо, чечевицу, розмарин, вино, бульон и немного соли и перца. Доведите все вместе до кипения, снимите лишнюю пену с поверхности, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку. Готовьте полтора часа, пока мясо не станет тающе нежным. Выньте розмарин, а мясо переложите на чистую тарелку. Аккуратно снимите с костей, орудуя двумя вилками, и верните его обратно в кастрюлю. Эту часть супа можно приготовить заранее. Перед подачей на стол подогрейте суп и добавьте салат фризе. Разлейте по подогретым тарелкам и украсьте каждую порцию петрушкой.

Тушеная свинина с цветной капустой, хересом и паприкой

Этот суп — звездный час цветной капусты. Колбаса чоризо, херес и нут оттеняют ее вкус и придают блюду особое испанское очарование. Цветная капуста сорта романеско с ее скульптурными зелеными соцветиями, напоминающими шпили миниатюрных минаретов, отлично заменит традиционную капусту цвета слоновой кости.

На 6 порций

6–8 ст. л. оливкового масла первого отжима
4 среднего размера луковицы, нарезанные
полукольцами
100 г колбасы чоризо, нарезанной кубиками
½ ч. л. паприки
Пучок нитей шафрана (около 20 шт.)
600 г свиного филе, очищенного от жира
и нарезанного на кусочки в 1 см

Морская соль, черный перец
150 мл хереса
350 г небольших соцветий цветной капусты
350 г небольших соцветий брокколи
1 банка консервированного нута (400 г),
жидкость слить
Сок половины лимона
Крупно нарезанная петрушка для сервировки

В большой чугунной кастрюле на среднем огне нагрейте 3 столовые ложки оливкового масла. Положите в него лук и обжаривайте 15–25 минут, помешивая, пока он не заблестит и не приобретет золотистый оттенок. За 5 минут до конца готовки добавьте чоризо, паприку и шафран. Переложите все в миску, стараясь закрыть ее дно только наполовину. Тем временем сделайте огонь посильнее и добавьте в кастрюлю пару ложек масла. Свинину лучше обжаривать двумя порциями, свободно разложив, чтобы она хорошенько прожарилась. Натрите каждый кусок солью и перцем, поджаривайте на сильном огне со всех сторон. Готовое мясо перекладывайте в миску с луком. Не забывайте добавлять масло по мере необходимости.

Верните всю свинину в кастрюлю вместе с луком и чоризо. Влейте херес, 400 мл воды, посолите и поперчите. Доведите воду до кипения, накройте крышкой и час готовьте на медленном огне.

Тем временем вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды и бланшируйте цветную капусту и брокколи пару минут. Откиньте на дуршлаг.

Перед подачей нагрейте в большой сковороде ложку оливкового масла и обжарьте брокколи и цветную капусту на среднем огне до золотистого цвета, хорошенько посолив и поперчив. Можно обжаривать капусту порциями. Удалите из супа лишний жир, добавьте нут и капусту, затем накройте крышкой и готовьте пару минут, пока овощи не станут мягкими. Влейте лимонный сок, добавьте соль и перец по вкусу и подавайте, посыпав сверху петрушкой.

Свекольный бульон со стейком и соусом из хрена

Свекла и стейк — большие друзья. Свекла придает бульону густой пурпурный цвет в духе полотен эпохи Возрождения, а белоснежный соус из хрена создает игру контрастов. Если вам сложно раздобыть хрен — вполне подойдет и ложка зернистой горчицы, смешанной с густой сметаной.

На 4 порции

2 ст. л. масла из арахиса и еще немного для обжаривания

1 средняя красная луковица, очищенная и нарезанная полукольцами

2 небольшие сырые свеклы, очищенные и тонко нарезанные

150 мл красного вина

600 мл говяжьего бульона

Морская соль, черный перец

200 г отбивной из говяжьей вырезки

100 г жирной сметаны

2 ч. л. свежего тертого корня хрена

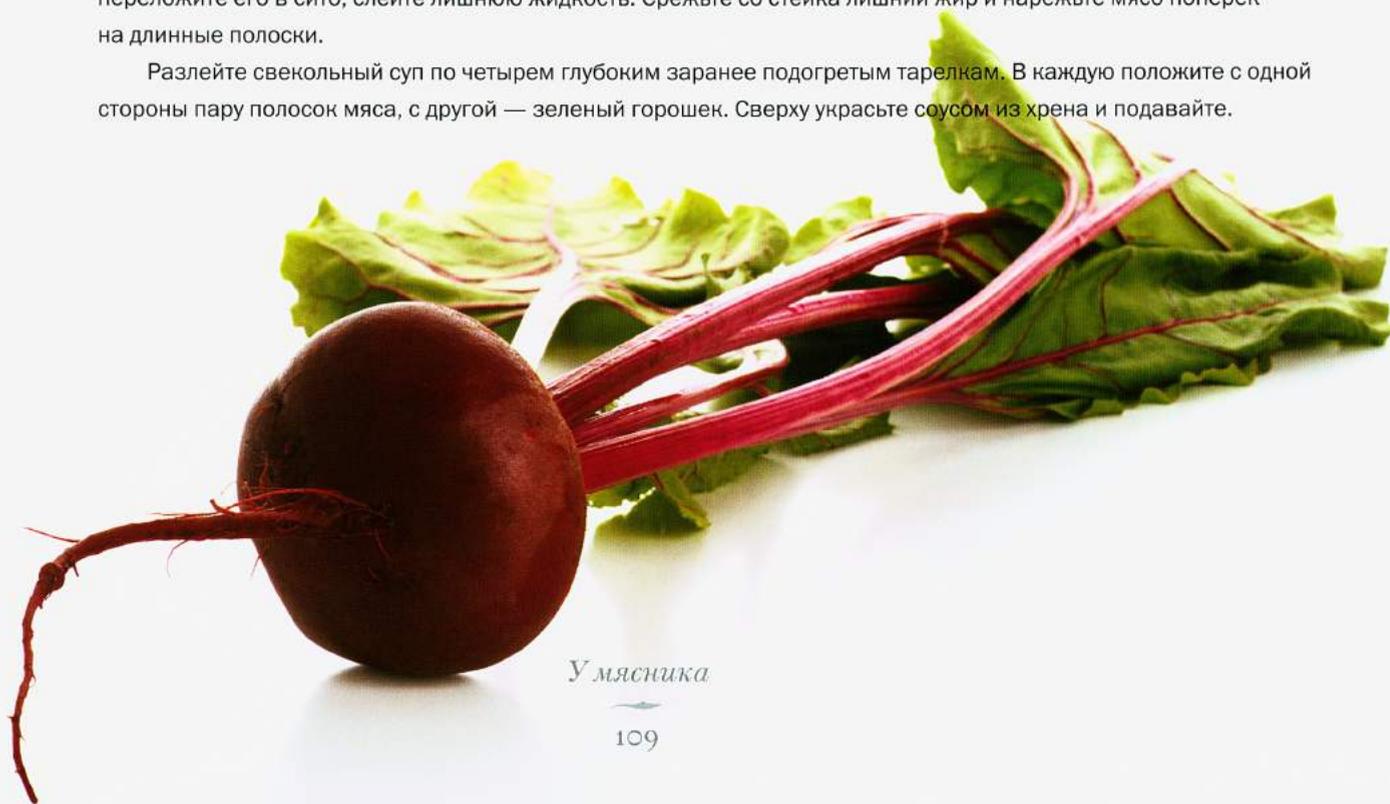
100 г сладкого горошка в стручках, кончики стручков обрезать

В среднего размера чугунной кастрюле на небольшом огне нагрейте ложку оливкового масла, положите лук и тушите до мягкости. Добавьте свеклу и, часто переворачивая, аккуратно обжаривайте ее пару минут. Влейте сначала вино, дождитесь, пока оно выпарится наполовину, затем — говяжий бульон. Посолите и поперчите, доведите суп до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 20 минут.

По прошествии 5 минут параллельно поставьте разогреваться сковороду-гриль тоже минут на 5. Одновременно вскипятите небольшую кастрюлю воды. Возьмите мясо, с двух сторон смажьте его маслом и натрите солью и перцем. Жарьте на раскаленной сковороде по 2 минуты с каждой стороны, чтобы стейк получился средней прожарки, а затем переложите на доску и оставьте в сторону на 5 минут.

Аккуратно смешайте жирную сметану с тертым хреном в небольшой миске. Добавьте щепотку соли — не перестарайтесь, соус не должен сильно загустеть и свернуться. В кипящей воде бланшируйте горошек, переложите его в сито, слейте лишнюю жидкость. Срежьте со стейка лишний жир и нарежьте мясо поперек на длинные полоски.

Разлейте свекольный суп по четырем глубоким заранее подогретым тарелкам. В каждую положите с одной стороны пару полосок мяса, с другой — зеленый горошек. Сверху украсьте соусом из хрена и подавайте.



У мясника

Тушеная говядина со шпинатом, оливками и соленым лимоном

Главное в этом супе — конечно же, чернильно-зеленые, величественные листья шпината, а оливки и соленые лимоны просто придают ему бодрящей кислинки. Еще одно неоспоримое его достоинство — густой и насыщенный бульон. Подать этот суп можно с чем угодно: вот мне первым делом в голову приходит хрустящий зеленый салат с легкой заправкой.

На 6 порций

*3–4 ст. л. оливкового масла первого отжима
600 г говядины для тушения, нарезанной
на кусочки примерно по 3 см
Морская соль, черный перец
2 среднего размера луковицы, очищенные
и нарезанные тонкими полукольцами
3 очищенных и раздавленных зубчика чеснока
1 ч. л. кумина
¼ ст. л. сушеной гвоздики*

*Щепотка сухих хлопьев перца чили
600 г листьев молодого шпината
150 г оливок без косточек
Немного лимонного сока
Для сервировки
3 соленых мини-лимона без косточек, тонко
нарезанных
Пара горстей листьев кинзы*

Прежде чем жарить мясо, разделите его на порции. В большой чугунной кастрюле на сильном огне нагрейте пару ложек масла, положите мясо, посолите, поперчите и обжаривайте, пока оно как следует не подрумянится. Готовое мясо переложите на тарелку. Убавьте огонь до среднего, положите лук в кастрюлю и жарьте 5–7 минут, помешивая, пока он не потемнеет. Добавьте чеснок и специи, а затем верните в кастрюлю мясо. Налейте туда же 600 мл воды, посолите и доведите воду до кипения. Накройте крышкой и готовьте на слабом огне 2 часа, пока мясо не станет мягким.

Когда суп будет почти готов, займитесь шпинатом. Для начала разделите его на 3–4 порции. В большой сковороде на сильном огне нагрейте ложку масла, положите туда первую порцию шпината и жарьте его, помешивая, пока листья не размягчатся. Переложите готовый шпинат в миску и обжарьте оставшийся.

Положите шпинат и оливки в кастрюлю с супом, подогрейте ее, а затем выжмите туда сок из лимонов. В миске смешайте нарезанный маринованный лимон и кинзу и украсьте этой смесью каждую порцию.



Густой острый куриный суп с пряностями

Я начала присматриваться к этому супу, когда мой старший сын пристрастился к готовому варианту из супермаркета: количество картонных коробочек из-под него было не сосчитать. Этот суп даже лучше, чем обычный чечевичный: в нем есть кусочки курицы и классическое трио чеснока, имбиря и чили, а в конце добавляется еще масса всего вкусного.

На 6 порций

1 ст. л. масла из арахиса или растительного

Морская соль, черный перец

4 куриных бедра

4 куриные голени

*1–2 красных перца чили, очищенных
от семян и мелко нарезанных (средней
остроты)*

*2 ст. л. мелко нарезанного свежего корня
имбиря*

*6 очищенных и мелко нарезанных зубчиков
чеснока*

1,2 л куриного бульона

*6 лукович-шалот, очищенных и нарезанных
полукольцами*

1 ч. л. молотой куркумы

½ ч. л. молотого кумина

½ ч. л. молотого кориандра

350 г промытого лушеного гороха

1 банка (400 мл) кокосового молока

3–4 ст. л. лимонного сока

Для сервировки

*Крупно нарезанные свежая кинза и жареный
арахис, мелко нарезанные зеленый лук
и красный перец чили*

В большой кастрюле на среднем огне нагрейте масло. Натрите солью и перцем куски курицы, обжарьте их со всех сторон, а затем переложите в миску. Убавьте огонь, положите в кастрюлю чили, имбирь, чеснок и лук-шалот. Жарьте, помешивая, пока овощи не станут мягкими, а аромат их не усилится. Добавьте специи, затем горох и верните обратно в кастрюлю курицу. Налейте туда же бульон и посолите его. Доведите суп до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне 45 минут, пока горох не станет мягким, а куриное мясо не будет легко отделяться от костей. Ближе к концу готовки перемешайте суп, чтобы бобы не слипались.

Переложите курицу на доску или блюдо: мясо нарежьте, а кожу и кости выбросьте. Положите курицу обратно в суп, влейте кокосовое молоко и вскипятите все вместе. Приправьте суп солью и лимонным соком. Подавайте в подогретых тарелках, украсив кизной, зеленым луком, чили и арахисом.



Тушеная молодая баранина с тыквой и кедровыми орешками

На 6 порций

5–6 ст. л. оливкового масла первого отжима

600 г мяса ноги молодого барашка, нарезанного кусочками приблизительно по 3 см

Морская соль, черный перец

3 средние луковицы, очищенные и нарезанные полукольцами

10 очищенных и мелко нарезанных зубчиков чеснока

½ ч. л. молотой гвоздики

½ ч. л. молотой корицы

1 банка (400 г) резаных томатов в собственном соку

900 г целой мускатной тыквы

30 г кедровых орешков

30 г крупно нарезанной петрушки

30 г крупно нарезанной кинзы

Сок половинки лимона

Чтобы обжарить мясо, разделите его на несколько порций. В большой чугунной кастрюле на сильном огне нагрейте пару ложек оливкового масла, положите половину мяса, посолите, поперчите и обжарьте со всех сторон, чтобы оно подрумянилось. Переложите в миску и обжарьте оставшееся, подливая масло по необходимости. Затем убавьте огонь до среднего и, помешивая, обжаривайте лук 8–10 минут до золотистого оттенка. Ближе к концу добавьте к луку чеснок и жарьте еще минуту. Затем добавьте специи и томаты. Верните в кастрюлю мясо, влейте 400 мл воды, посолите и поперчите. Доведите суп до кипения, накройте крышкой и готовьте на слабом огне 1¼ часа, пока баранина не станет совсем мягкой.

Тем временем очистите тыкву от кожуры и разделите ее на две части — круглую и продолговатую. Круглую порежьте на четвертинки, очистите от семян и нарежьте дольками. Продолговатую же часть разрежьте пополам вдоль и нарежьте на кусочки толщиной 1 см. Когда суп будет почти готов, можно начинать готовить порциями тыкву. В большой сковороде нагрейте на сильном огне пару ложек масла, добавьте половину тыквы, посолите, поперчите и слегка обжарьте с обеих сторон. Переложите готовую тыкву на чистую тарелку и обжарьте оставшуюся; затем и ее отправьте на тарелку. В той же сковороде обжарьте кедровые орешки, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Отложите их на другую тарелку.

Когда баранина приготовится, опустите тыкву в суп. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте примерно 10 минут, чтобы тыква успела размягчиться. Перед подачей добавьте травы и лимонного сока, посолите и поперчите по вкусу и посыпьте кедровыми орешками.

Это пряное рагу родом с Ближнего Востока – одно из тех блюд, где важны пропорции: здесь столько тыквы, сколько и мяса. Результат получается слишком похож на суп, чтобы смешивать его с рисом, как настоящее рагу, гораздо приятнее макать в густой бульон пресную лепешку.



Pot-au-feu (Говядина, тушенная с овощами)

Это свежий взгляд на французскую классику, в которой мне особенно нравится прозрачный чистый бульон и то, что овощи до конца сохраняют форму и цвет. В этом рецепте ингредиентов меньше, чем в классическом варианте, но и суп получается легче. Французы обычно выпивают бульон, а затем едят овощи и мясо по отдельности — либо в горячем виде с корнишонами и горчицей, либо холодными, с прованской заправкой, которая отлично сочетается с вареной картошкой — горячей с маслом или даже остывшей. Пюре из базилика — один из вариантов, вместо него вы можете сделать соус из хрена* и посыпать сверху петрушкой.

На 4 порции

*900 г говяжьей вырезки из верхней части
бедр, нарезанной на кусочки по 5 см*

*200 г копченого бекона со шкуркой,
нарезанного на полоски толщиной 1 см
и затем на кусочки по 2 см*

*4 стебля лука-порея, нарезанные
на кусочки по 2 см*

*4 средние моркови, очищенные и нарезанные
по диагонали на кусочки толщиной 2 см*

1 ст. л. масла из арахиса

*1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный
на кусочки по 2 см*

2 лавровых листа

5 веточек тимьяна

Пюре из базилика

1 очищенный и нарезанный зубчик чеснока

50 г листьев базилика

6 ст. л. оливкового масла первого отжима

Мясо придется жарить порциями. В большой чугунной кастрюле на среднем огне разогрейте масло из арахиса, добавьте по половине бекона и говядины и обжарьте со всех сторон до появления корочки. Переложите готовое мясо на чистую тарелку и обжарьте оставшееся. Затем верните все жареное мясо в сковородку, залейте 1,8 л воды, добавьте 1½ ложки соли и немного черного перца. На слабом огне доведите все до кипения, время от времени снимая серую пену с поверхности. Добавьте все оставшиеся ингредиенты рагу, снова вскипятите суп, накройте крышкой и готовьте на слабом огне приблизительно 2 часа.

Чтобы сделать пюре из базилика, взбейте в блендере чеснок, базилик, оливковое масло и немного приправ до однородного состояния.

Перед подачей выньте из кастрюли лавровый лист и тимьян и разлейте суп по тарелкам, каждую порцию украсьте пюре из базилика. Снимите шкурку с бекона и подавайте.

* Простейший и самый вкусный соус из хрена делается так: взбиваете 2–3 ложки тертого хрена с 200 г жирной сметаны и щепоткой соли. Соус готов.



Тушеная курица с бобами и гранатом

Это блюдо — рагу наоборот. Сначала нужно сварить курицу — получится бульон и нежное мясо. Затем слегка припустить овощи в бульоне и, наконец, добавить душистые травы для аромата.

На 6 порций

Куриный бульон	400 г нарезанного лука-порея
3–4 ст. л. оливкового масла первого отжима	½ ч. л. молотого имбиря
Морская соль, черный перец	¼ ч. л. гвоздики
6 кусков курицы, например ножки и бедра	500 г готовых мини-бобов*
1 очищенная и разрезанная пополам луковица	400 г некрупной репы, очищенной и нарезанной тонкими дольками или кубиками
1 лавровый лист	Несколько горстей крупно нарезанной кинзы
1 палочка корицы длиной около 7 см	Несколько горстей крупно нарезанного укропа
Рагу	Сок половины или целого лимона
3 очищенные и нарезанные небольшие луковицы	Зерна целого граната для сервировки
2 нарезанных стебля сельдерея	
4 мелко нарезанных зубчика чеснока	

В большой чугунной кастрюле на сильном огне нагрейте пару ложек оливкового масла. Хорошенько натрите курицу солью и перцем и положите в кастрюлю, обжарьте кусочки со всех сторон. Ложкой удалите лишний жир и добавьте 600 мл воды, половинку луковицы, лавровый лист и палочку корицы. Если курица не полностью покрыта водой — ничего страшного. Доведите воду до кипения, накройте кастрюлю и готовьте курицу на медленном огне час, до мягкости. Затем аккуратно достаньте куриное мясо, а жидкость слейте в большую миску.

В той же кастрюле нагрейте 2 ст. л. оливкового масла на среднем огне. Положите туда лук и сельдерея и обжаривайте овощи несколько минут, помешивая, пока они не станут мягкими. Добавьте чеснок и лук-порей и готовьте еще пару минут. Всыпьте имбирь с гвоздикой, затем бобы, положите репу и влейте куриный бульон. Приправьте солью и перцем, доведите до кипения, затем накройте крышкой и готовьте на слабом огне 15 минут.

Тем временем нарежьте курицу на кусочки, удалив кожу и кости. Перед подачей добавьте курицу в суп и подогрейте его. Затем добавьте травы и лимонный сок и приправьте по вкусу. Подавайте, украсив зернами граната.

* Я обычно беру замороженные мини-бобы и готовлю их так, как указано на пачке. Если у вас свежие бобы, покипятите их на небольшом огне 7 минут, до мягкости.

Бульон с курицей, грибами и лапшой

Это очередной вариант азиатской лапши — очень легкий бульон с курицей и грибами. Нет ничего хуже пресного и безвкусного бульона, так что я всегда беру хорошую курицу и увариваю бульон примерно на треть, чтобы усилить его аромат.

На 4 порции

2 куриные грудки без кожи
1 ст. л. масла из арахиса и немного
для смазывания мяса
Морская соль, черный перец
600 мл домашнего куриного бульона
1 ст. л. сухого хереса
2 ст. л. легкого соевого соуса
2 луковицы-шалот, очищенные и мелко
нарезанные

50 г тонкой рисовой лапши
150 г смеси лесных грибов (крупные грибы
нарезать)
Для сервировки
1 измельченный красный перец чили средней
остроты, без семян
3 пучка зеленого лука, нарезанного
по диагонали
Крупно нарезанная кинза

На среднем огне нагрейте сковороду-гриль — понадобится примерно 5 минут. Тем временем смажьте куриные грудки маслом с двух сторон и натрите солью и перцем. Обжаривайте по 3–4 минуты с каждой стороны, пока корочка не станет золотистой и твердой. Переложите готовую курицу на доску и оставьте на 5 минут.

В небольшой кастрюле доведите до кипения куриный бульон, затем снимите его с огня и влейте херес и соевый соус. Положите в миску лапшу, залейте кипятком и перемешайте, чтобы лапша не слиплась. Отставьте ее в сторону на 3 минуты или следуйте инструкции на упаковке. В большой сковороде на среднем огне нагрейте ложку масла, положите туда лук-шалот и тушите его примерно минуту, до мягкости. Добавьте грибы, потушите их несколько минут, в процессе не забудьте посолить и поперчить.

Перед подачей положите лапшу в дуршлаг и слейте лишнюю жидкость, затем разложите по четырем заранее подогретым тарелкам. Положите в каждую порцию грибы, а сверху залейте бульоном. Нарезьте куриные грудки и положите по несколько ломтиков в каждую тарелку. Украсьте чили, зеленым луком и кинзой.

Poule-au-pot (Курица в горшочке)

Хотя глаза моего соседа в Нормандии мечтательно затуманиваются всякий раз, когда он вспоминает настоящий *poule-au-pot*, который готовит его мать, мне ни разу не удалось приготовить это блюдо с настоящей дикой птицей вместо курицы. Бульон из дикой птицы получается отменный, но само мясо остается сухим и грубоватым, сколько его ни готовь.

А потому в этом рецепте я использую курицу, которая отлично подходит для тушения в горшочке. А бульон можно сделать и из кубиков. Курицу я разделяваю и подаю с овощами. Бульон же, которого получается целая кастрюля, можно использовать потом вместе с оставшимися косточками для нового блюда. Так что это блюдо с двумя жизнями, ну или просто очень вкусный куриный бульон. Он простой и питательный: именно его мои домочадцы просят принести им в постель, когда заболевают, и потом едят с тонким ломтиком обжаренного хлеба. И какой бы хлеб вы ни выбрали, подавайте его с кусочком соленого сливочного масла.

На 4–6 порций

*Курица весом приблизительно 1,6 кг
Масло из арахиса для смазывания курицы
Морская соль, черный перец
4 небольшие очищенные моркови (если они
длинные, разрезать пополам)
1 пучок сельдерея, крупно нарезанного
по диагонали*

*2 стебля крупно нарезанного лука-поррея
4 очищенных зубчика чеснока
150 мл белого вина
1,5 л куриного бульона
1 лавровый лист
Несколько веточек тимьяна
Крупно нарезанная петрушка для сервировки*

На среднем огне нагрейте большую сковороду. Слегка смажьте всю курицу маслом, натрите солью и перцем. Обжарьте курицу со всех сторон до легкой золотистой корочки. Затем переложите в большую кастрюлю, добавьте все остальные ингредиенты, кроме петрушки, и залейте курицу бульоном так, чтобы он покрывал ее на две трети. Доведите суп до кипения, накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне 55 минут.

Достаньте курицу и переложите на подогретую тарелку. Оставьте ее на 15–20 минут, а сок, скапливающийся на дне тарелки, слейте обратно в кастрюлю с бульоном. Увеличьте огонь и кипятите бульон, пока он не уварится на четверть, так его вкус и аромат усилятся. Снимите пену с поверхности супа и выньте ароматные травы. Разделайте курицу и подавайте ее с овощами, полив бульоном и украсив петрушкой. Оставшуюся жидкость и кости курицы можно использовать для второго бульона.





Острый куриный суп с кокосом

У этого супа много общего с густым острым куриным супом с пряностями (см. стр. 112), но он существенно легче — это скорее кокосовый бульон с кусочками курицы и овощей.

На 4 порции

2 очищенных зубчика чеснока	2 ст. л. масла из арахиса
1 ч. л. мелко нарезанного красного перца чили средней остроты	1 банка (400 мл) кокосового молока
2 см свежего корня имбиря, очищенного и крупно нарезанного	600 мл свежего куриного бульона
3 луковицы-шалот, очищенные и мелко нарезанные	2 куриные грудки без кожи
2 средние моркови, очищенные и мелко нарезанные	2 ст. л. рыбного соуса
	Немного лимонного или лаймового сока
	½ ч. л. сахарной пудры
	2 стебля мелко нарезанного зеленого лука
	Крупно нарезанная кинза для сервировки

Положите чеснок, чили и имбирь в блендер или кофемолку и измельчите, чтобы получилась паста. В небольшой кастрюле на среднем огне нагрейте масло, положите получившуюся пасту и быстро обжарьте ее, чтобы появился аромат. Сразу же добавьте лук-шалот и морковь; обжаривайте пару минут, часто помешивая, пока овощи не выпустят сок. Влейте куриный бульон и кокосовое молоко, доведите суп до кипения и варите на слабом огне еще 10 минут.

Тем временем приготовьте курицу. Снимите белые жилки с нижней стороны каждой грудки и нарежьте мясо на тонкие полоски. Положите курицу в кастрюлю и кипятите 2 минуты. Затем добавьте рыбный соус, сок лимона или лайма и сахарную пудру. Разлейте суп по небольшим глубоким тарелкам; в центр каждой порции положите овощи и курицу. Украсьте зеленым луком и кинзой.

Куриный бульон с лапшой

Это классическая куриная лапша — особое лекарство, ради которого стоит простудиться, чтобы потом прихлебывать горячий бульон, лежа в постели. Если у вас нет вермишели для супа, пальцами поломайте обычную тонкую вермишель. Или просто возьмите тонкую пасту для супа — сгодится любая.

На 4 порции

25 г несоленого сливочного масла

3 тонко нарезанных стебля лука-порея

150 мл белого вина

1,2 л свежего куриного бульона

60 г короткой вермишели или другой тонкой пасты для супа

Морская соль, черный перец

2 куриные грудки без кожи

1 ст. л. оливкового масла первого отжима

3 ст. л. мелко нарезанной петрушки

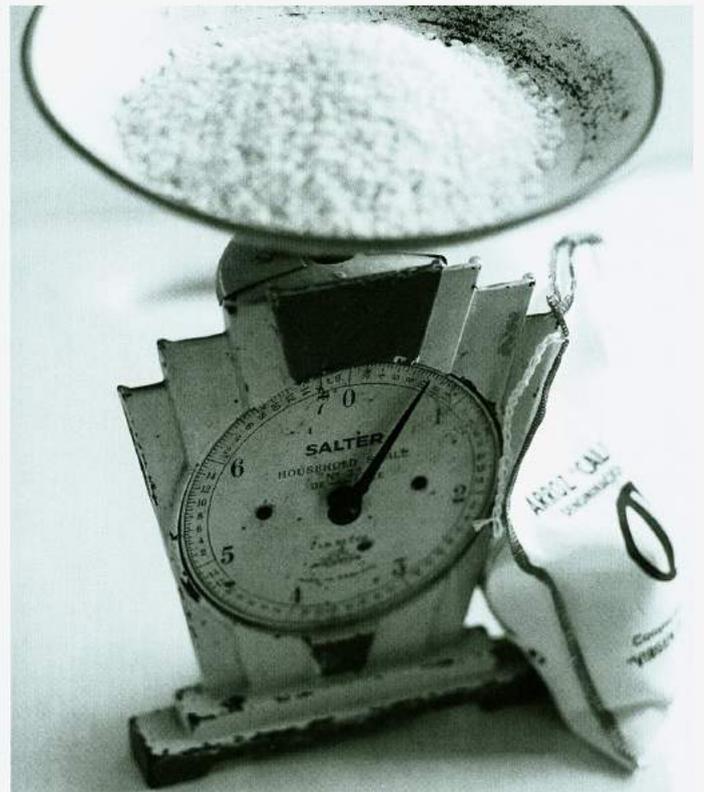
Тертый пармезан для сервировки

В небольшой кастрюле на маленьком огне растопите сливочное масло и обжаривайте лук-порей 5–7 минут, помешивая, пока он не выпустит сок. Добавьте вино, сделайте огонь посильнее и ждите, пока оно не выпарится наполовину. Затем влейте куриный бульон, посолите, поперчите, дождитесь, пока закипит, а затем варите суп на слабом огне 10 минут. Примерно в середине добавьте вермишель — если у вас другая паста, варите ее в соответствии с инструкциями на упаковке, но помните, что она должна стать мягкой и нежной, а вовсе не альденте.

Пока варится бульон, приготовьте курицу. Срежьте с мяса белые жилки и сначала разделите каждую грудку на два тонких эскалопа, а затем — на поперечные полоски. В большой сковороде на среднем огне нагрейте оливковое масло, положите курицу и обжаривайте ее минуту-две, часто помешивая. Затем увеличьте огонь и обжаривайте еще несколько минут до золотистого цвета, ближе к концу посолите и поперчите.

Перед подачей добавьте в суп петрушку и курицу, попробуйте, приправьте по вкусу и разлейте по подогретым тарелкам, посыпав тертым пармезаном.





В бакалее

Каждый магазин, в котором приятно покупать крупы, сушеные бобы, рис и пасту, заслуживает отдельной похвалы. Я могу часами бродить по старинным бакалеям, разглядывая причудливые упаковки, необычные банки и склянки, тщательно зашитые тканевые мешочки – это то самое чувство, которое мы испытывали в детстве, заглядывая в кукольный домик.

Бакалея – место для настоящих исследователей. Там можно приоткрыть дверь в другие культуры, будь то Греция, Китай, Италия или Иран, а потому совершать покупки в них одно удовольствие: именно здесь можно найти все, что нужно для самых питательных супов на свете. Я никогда не скрывала своей любви к чечевице и другим супам с бобовыми. Больше того, я могла бы готовить и есть их бесконечно.

Ближневосточный чечевичный суп с гранатовым сиропом

На 6 порций

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
4 средние моркови, очищенные и мелко
нарезанные
1 пучок сельдерея, тонко нарезанный
2 средние луковицы, очищенные и мелко
нарезанные
6 мелко нарезанных зубчиков чеснока

1 ст. л. растолченных зерен кориандра
¼ ч. л. растолченных хлопьев перца чили
225 г красной чечевицы
225 г лушеного гороха
2 л куриного/овощного бульона или воды
Морская соль
Гранатовый сироп (или лимонный сок)
и измельченная кинза для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло. Добавьте морковь, сельдерей, лук и чеснок и обжаривайте 15–20 минут, помешивая, пока они не станут мягкими и ароматными. Добавьте измельченные семена кориандра и перец чили. Промойте чечевицу и горох под холодной водой, добавьте в кастрюлю и готовьте все вместе 4–5 минут, помешивая. Влейте бульон или воду, доведите до кипения и варите на слабом огне 1 час, пока горох не станет мягким. Посолите по вкусу. Разлейте суп по заранее подогретым тарелкам. Перед подачей сбрызните каждую порцию гранатовым сиропом и парой капель оливкового масла, посыпьте кинзой.

Монтерейский суп

Несомненно, этот суп создан самой матушкой-природой, которая почти не изменилась с тех пор, как Скотт Маккензи предложил всем, кто едет в Сан-Франциско, украшать волосы цветами. Этот густой чечевичный суп способен утешить не только капризного малыша, но и его бабушку с дедом, которые давно уже убрали подальше свои хипповские сандалии.

На 6 порций

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
2 нарезанных стебля лука-порей
4 очищенные и нарезанные средние моркови
1 нарезанный пучок сельдерея
1 ч. л. (с горкой) измельченного свежего имбиря
1 ч. л. (с горкой) измельченного перца чили
средней остроты
4 очищенных и измельченных зубчика чеснока

500 г промытой красной чечевицы
3 ст. л. яблочного уксуса
2 л куриного или овощного бульона
Морская соль
Греческий йогурт или йогурт из овечьего
молока, крупно нарезанная петрушка
для сервировки

В большой кастрюле разогрейте оливковое масло, положите порей, морковь, чили и имбирь и жарьте 10 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте чеснок, обжаривайте еще несколько минут. Добавьте чечевицу, яблочный уксус, влейте бульон и посолите. Доведите все вместе до кипения, снимите с поверхности пену и варите на слабом огне минут 30, пока чечевица не станет мягкой. Порциями взбейте суп в блендере, попробуйте, посолите и поперчите по вкусу. Подавайте с ложкой йогурта, украсив сверху петрушкой.

В бакалее

Гранатовый сироп – отличная штука: он делает все то же, что и бальзамический уксус, но за меньшую цену. Этому супу пара капель кисло-сладкого сиропа придает особую вкусовую магию, а нарубленная свежая кинза – словно глоток свежего воздуха.



Острый суп с красной чечевицей и раитой

Чесночная раита? Ну, значит, в этом супе все продумано, а не отдано на волю случая. Хотя на самом деле вам совсем необязательно мучиться с обжариванием зубчика чеснока: все равно тут все решает йогурт. Кстати, у меня в холодильнике всегда есть цацки, отличная легкая закуска, которая подойдет и для этого блюда.

На 4 порции

40 г несоленого сливочного масла	1 ч. л. (с горкой) зиры
2 очищенных и мелко нарезанных зубчика чеснока	1 ч. л. (с горкой) молотого кориандра
1 ч. л. (с горкой) измельченного свежего имбиря	½ ч. л. куркумы
350 г нарезанного лука-порея	½ ч. л. морской соли
250 г промытой красной чечевицы	Крупно нарезанная кинза для сервировки
300 г спелых помидоров, очищенных от кожицы (см. стр. 134) и нарезанных	Раита
2 целых стручка перца чили средней остроты	1 большая головка чеснока
	5 ст. л. греческого йогурта

Начните с раиты. Разогрейте духовку до 200 °С. Срежьте верхушку с головки чеснока, заверните чеснок в фольгу и поставьте в духовку на 20–30 минут, затем достаньте и охладите.

Пока запекается чеснок, сварите суп. Для этого в большой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте нарезанный свежий чеснок, имбирь и лук-порей. Обжаривайте овощи на слабом огне несколько минут, не давая им потемнеть. Добавьте чечевицу, помидоры, чили, специи, соль и 1,8 л воды. Доведите суп до кипения, снимите пену и варите его еще 30–40 минут, периодически помешивая. Добавьте сок лимона или лайма, удалите из кастрюли стручки чили, посолите и поперчите по вкусу.

Тем временем, пока суп готовится, вернитесь к раите. Выдавите запекшуюся чесночную мякоть в миску, смешайте с греческим йогуртом и щепоткой соли. Разлейте горячий суп по подогретым заранее тарелкам и подавайте с ложкой раиты, украсив измельченной кинзой.

Чечевица вкуснее всего с ароматными специями. Она просто создана для того, чтобы сочетаться с острым и терпким – например, с чили, имбирем, лимоном и прочими приправами. Густая и плотная текстура чечевицы делает суп сытным и питательным, гармонично сочетаясь с легкими овощами вроде помидоров и лука-порея.



Сирийский суп из разных круп по рецепту Нады

Рецепт этого здорового и очень питательного супа я позаимствовала из книги моей подруги Нады Салех «Чарующие запахи Леванта», посвященной ливанской, сирийской и турецкой домашней кухне. Мне очень нравится сочетание чечевицы, риса и булгура — здесь не так много углеводов, как кажется, но каждый ингредиент привносит в суп особую текстуру и аромат. К тому же сам рецепт довольно необычен: хотя в начале все как всегда, в конце вас ожидает что-то интересное.

На 4 порции

225 г промытой красной чечевицы

85 г промытого короткого риса

85 г крупного булгура

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки

Морская соль

2 средние луковицы, очищенные и тонко
нарезанные

1 ч. л. зиры

Половина лимона

В небольшой кастрюле смешайте чечевицу, рис и булгур и залейте все двумя литрами воды. Доведите до кипения на сильном огне, снимите пену, огонь убавьте до среднего. Всыпьте в кастрюлю две ложки соли, накройте ее крышкой и варите 15 минут, пока крупы не станут мягкими.

Тем временем в большой сковороде на среднем огне разогрейте масло: оно должно быть горячим, но не кипящим. Добавьте лук и жарьте его 15 минут, помешивая, до золотисто-коричневого цвета.

Добавьте жареный лук и зиру в суп, попробуйте и приправьте по вкусу. Разлейте суп по подогретым тарелкам, добавив сок лимона и пару капель оливкового масла. Подавайте с хрустящим хлебом и гарниром из зеленого лука, мяты и оливок (см. ниже).

На гарнир

Сирийское мезе

8 пучков зеленого лука

Горсть мяты

50 г оливок

Белый хлеб с хрустящей корочкой

Оливковое масло первого отжима

Разложите лук, мяту и оливки по тарелкам, отдельно подайте хлеб и оливковое масло. Обмакните хлеб в масло и ешьте с луком, оливками и мятой.



В бакалее

Зимний суп со спельтой

Я рассказываю про эту пшеницу всем и всюду, как какой-то рекламный агент, и ничего не могу с собой поделаться. Так что если вы о ней еще не слышали, позвольте мне вас просветить. Она считается гибридом полбы и эгилопса, а также предшественницей современной пшеницы — так что у нее особенно много поклонников среди тех, у кого аллергия на пшеницу. В спельте есть глютен, но структура у нее другая и она легче переваривается.

Однако я ее люблю не за это, а за неповторимый вкус. Спельта очень нежная, что, как правило, не свойственно злаковым культурам. Ее часто путают с пшеницей фарро, потому что ни ту ни другую не нужно замачивать. Похожа она и на ячмень, но главное ее достоинство в том, что нежной и мягкой она становится всего за 20 минут.

В этом рецепте спельта вместе с беконом и капустой составляет основу насыщенного и питательного зимнего супа. А помогают ей в этом немножко чили и много петрушки. Но можно попробовать и другие сочетания — например, с мускатной тыквой и красным луком, брокколи и бобами, а заправить оливковым маслом, специями, чесноком и ароматной зеленью, такой как кинза и мята.

На 4 порции

2 ст. л. оливкового масла первого отжима

*150 г нарезанной кубиками панчетты
или сырого бекона без шкурки*

3 очищенных и измельченных зубчика чеснока

*2 нарезанных спелых помидора без шкурки
(см. стр. 134)*

120 г промытой спельты

1,1 л куриного или овощного бульона

*½ кочана небольшой савойской капусты (около
300 г), нарезанной широкими полосками
(твердые белые части удалите)*

*6 ст. л. крупно нарезанной петрушки;
дополнительная петрушка для сервировки*

Тертый пармезан для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло и обжаривайте на нем панчетту или бекон 5–8 минут, помешивая, до легкого золотистого цвета. Добавьте чеснок и чили и готовьте еще минуту, чтобы специи отдали свой аромат. Добавьте помидоры и готовьте еще несколько минут, до мягкости; затем всыпьте в кастрюлю пшеницу. Налейте туда же бульон, доведите его до кипения и варите 15 минут, затем добавьте капусту и готовьте еще 5 минут. Подсолите, если нужно, и добавьте петрушку. Подавайте, посыпав тертым пармезаном и петрушкой.

Суп со шпинатом, беконом и чечевицей тью

На 6 порций

200 г чечевицы тью

500 г спелых помидоров на ветке

1 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки

150 г сырого бекона без шкурки, нарезанного
на кубики

400 г молодого шпината

2 небольшие красные луковицы, очищенные
и нарезанные

4 очищенных и измельченных зубчика чеснока

150 мл белого вина

500 мл куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

6 ст. л. крупно нарезанной петрушки

Вскипятите большую кастрюлю подсоленной воды, добавьте чечевицу и варите ее 20–30 минут до мягкости, затем откиньте на сито, слейте воду. Тем временем вскипятите еще одну, небольшую кастрюлю воды, вырежьте сердцевинки из помидоров и погрузите их на 20 секунд в кипяток, а затем сразу в холодную воду. Снимите с помидоров шкурку и крупно нарежьте мякоть.

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте ложку оливкового масла и, помешивая, обжаривайте на нем бекон 7–8 минут, до золотистого цвета. Шумовкой переложите его в миску. Добавьте лук и жарьте его 10–15 минут, часто помешивая, пока он не станет мягким и золотистым. Добавьте чеснок и жарьте еще пару минут, а затем верните в сковородку бекон. Добавьте помидоры и потушите все вместе еще 3–5 минут, пока они не станут совсем мягкими. Затем влейте в кастрюлю вино, дождитесь, пока оно наполовину выпарится.

Добавьте шпинат, сделайте огонь посильнее и готовьте, помешивая, пока листья не увянут. Всыпьте в кастрюлю готовую чечевицу, залейте бульоном, щедро посолите и поперчите, доведите до кипения, затем добавьте петрушку. Этот суп можно приготовить заранее и перед подачей подогреть — правда, тогда шпинат не будет таким зеленым. Подавайте к нему тосты с козьим сыром — либо как гарнир, либо просто опустив их в суп.

На гарнир

Тосты с козьим сыром

Ароматный козий сыр с розмарином, можжевельником и чили будет здесь особенно хорош.

180–200 г тонко нарезанного козьего сыра
средней зрелости

12 тонких ломтиков багета

Оливковое масло первого отжима

Незадолго до подачи супа к столу разогрейте в духовке гриль. Разложите на противне ломтики багета, сверху положите козий сыр, сбрызните оливковым маслом и запекайте до золотистой хрустящей корочки.

По сравнению с супами из красной чечевицы или лущеного гороха, по консистенции близкими к пюре, это – почти бульон. Чечевица при этом сохраняет форму, что очень кстати – в тарелку с горячим супом можно бросить маленькие хрустящие крoutоны.



Французский суп из зеленой чечевицы с рокфором

Зеленую чечевицу не так просто достать. Чечевица пюи, например, вполне себе французская и зеленая, однако здесь речь не о ней, а о мягкой и сытной «французской зеленой чечевице». Они действительно различаются: пюи — мелкая, похожая на маленькие бобы, а французская зеленая — более крупная и нежная. Этот суп — вариация на тему знаменитого дуэта «бобы и ветчина», старинного, проверенного гастрономического сочетания.

На 4 порции

1 ст. л. орехового масла

100 г сырого бекона, нарезанного на полоски

2 средние луковицы, нарезанные кольцами

2 очищенных и измельченных зубчика чеснока

200 мл красного вина

200 г промытой французской зеленой чечевицы

1 лавровый лист

1 измельченный стручок красного перца чили

1,4 л куриного бульона

Морская соль

Крем из рокфора

80 г сыра рокфор, наломанного на кусочки

80 г жирной сметаны и соус табаско

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте масло, положите бекон и лук и готовьте 12–15 минут, пока лук слегка не карамелизуется. Ближе к концу добавьте чеснок. Затем влейте красное вино и уварите его до консистенции сиропа. Добавьте чечевицу, лавровый лист, чили и куриный бульон. Кипятите суп на слабом огне 40 минут. Щедро посолите. Пока суп варится, в миске смешайте рокфор со сметаной и приправьте парой капель табаско. Подавайте суп в подогретых тарелках с ложкой крема из рокфора в центре каждой порции.

Быстрая фазолада

Этот бобовый суп — одно из сокровищ греческой кухни. Его гораздо легче приготовить, если немного сжульничать и взять консервированные белые бобы и томаты в собственном соку. Фазолада будет выглядеть так же красочно, как если бы вы колдовали над ней много часов, а если в конце вы добавите хорошего оливкового масла, разницы уж точно никто не заметит!

На 4 порции

4 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 средняя луковица, очищенная и нарезанная

4 средние моркови, тонко нарезанные

1 пучок сельдерея, тонко нарезанный

3 очищенных и измельченных зубчика чеснока

1 банка (400 г) томатов в собственном соку

3 банки по 300 г или 2 банки по 400 г

каннелини или других консервированных белых бобов; жидкость слейте

1 л куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

6 ст. л. крупно нарезанной петрушки

В большой кастрюле разогрейте масло и обжаривайте лук, морковь и сельдерей 20 минут, до мягкости, незадолго до конца добавьте чеснок, следом — бобы, хорошенько перемешайте. Положите в кастрюлю томаты, залейте бульоном и приправьте. Доведите суп до кипения, варите на слабом огне 15 минут. Добавьте петрушку, попробуйте и приправьте по вкусу. Подавайте к столу, обильно полив оливковым маслом.

В бакалее

Суп из двух сортов чечевицы с карамелизованным луком и лимоном

Этот суп я впервые попробовала в одном кафе в Кэмдене (теперь оно, увы, закрыто). Это было откровением. Сам по себе суп был не так уж интересен, но карамелизованный лук, добавленный в конце с лимонным соком и оливковым маслом, — вот это была поистине находка. Вам не нужно особенно мудрить с самим супом, пусть себе варится. Просто добавив несколько штрихов в конце, вы получите более живой и интересный результат, чем если будете упорно пытаться преобразить бульон, рискуя к тому же его пересолить. Приготовление лука по этому рецепту займет какое-то время, так что можете поступить иначе, просто добавив свежую петрушку, лимонный сок и оливковое масло.

На 4–6 порций

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
4 средние моркови, очищенные и нарезанные
1 нарезанный пучок сельдерея
2 средние красные луковицы, очищенные
и нарезанные
5 см свежего корня имбиря, очищенного
и измельченного
6 очищенных и измельченных зубчиков
чеснока
225 г красной чечевицы

225 г лущеного гороха
2 л овощного бульона
Морская соль, черный перец
Для сервировки
2 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сбрызгивания
2 большие луковицы (лучше белые), очищенные
и нарезанные очень тонкими кольцами
4 ч. л. лимонного сока

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло для супа: добавьте морковь, сельдерей, красный лук, имбирь и чеснок и обжаривайте овощи, помешивая, минут 20, пока они не станут мягкими и ароматными. Промойте горох и чечевицу под холодной водой, добавьте в кастрюлю. Готовьте, помешивая, 4–5 минут. Влейте в кастрюлю овощной бульон, доведите суп до кипения и варите на медленном огне 1 час — горох должен стать мягким.

Пока суп готовится, в большой сковороде на очень маленьком огне разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте тонко нарезанный лук и готовьте 40–50 минут, часто помешивая. Особенно активно помешивайте в конце, когда овощи с большой вероятностью могут подгореть. В результате они должны приобрести ровный темно-золотистый оттенок. Переложите их в миску.

Взбейте суп в блендере порциями, добавив соль и перец: суп должен стать очень густым, почти как пюре. Разлейте его по подогретым тарелкам, в каждую порцию добавьте лимонного сока и немного оливкового масла. Сверху выложите карамелизованный лук.

В бакалее

Суп из сливовидных помидоров с зеленой чечевицей

Как правило, съев чечевичный суп на обед, вам уже не хочется есть до самого ужина. Но этот суп — исключение. Французские зеленые бобы здесь на вторых ролях, их совсем немного в помидорном супе, щедро приправленном острым чили и свежей петрушкой. Он достаточно легкий, чтобы позволить себе после него еще и чай с десертом — если, конечно, не учитывать маринованные креветки, которые очень хороши на гарнир.

На 4 порции

6 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
2 средние луковицы, очищенные и нарезанные
2 средние моркови, очищенные и тонко нарезанные
2 стебля сельдерея, очищенных и тонко нарезанных
1 ч. л. (с горкой) измельченного красного перца чили средней остроты

4 зубчика чеснока, очищенных и измельченных
1,5 кг спелых помидоров, сливовидных или сорта бычье сердце
100 г промытой французской зеленой чечевицы
Пучок нитей шафрана (около 20 шт.)
1 ч. л. сахарной пудры
Морская соль
6 ст. л. крупно нарезанной петрушки

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте 3 ст. л. оливкового масла и обжаривайте лук, морковь, сельдерей и чили 10–15 минут, часто помешивая, до легкого золотистого оттенка. В середине готовки добавьте чеснок. Тем временем вскипятите небольшую кастрюлю воды, из каждого помидора вырежьте сердцевинку и опустите в кипящую воду на 20 секунд (можно делать это порциями). Горячие помидоры окуните в холодную воду, снимите с них шкурку и крупно нарежьте мякоть. В кастрюлю с жареными овощами добавьте помидоры, чечевицу, шафран, сахарную пудру и 400 мл воды, доведите все вместе до кипения. Накройте кастрюлю крышкой и готовьте суп на медленном огне 35–40 минут, пока чечевица не станет мягкой. Посолите суп, добавьте половину петрушки и 3 ст. л. оливкового масла. Подавайте в подогретых тарелках, заправив оливковым маслом и украсив оставшейся петрушкой. На гарнир можно подать шашлычки из креветок (см. ниже).

На гарнир

Шашлычки из креветок

200 г очищенных королевских креветок (лучше с хвостиками)
2 см свежего корня имбиря, очищенного и крупно нарезанного

2 раздавленных прессом зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла первого отжима
Морская соль, черный перец
¼ лимона

Нанижите креветки на четыре 15-сантиметровых шампура. В тарелке или миске смешайте имбирь, чеснок и оливковое масло. Положите креветки в маринад, накройте и оставьте в холодильнике на пару часов (а лучше на ночь) — но если очень спешите, можете обжарить их сразу.

Раскалите сковороду-гриль, приправьте креветки солью и перцем и готовьте их 1–2 минуты с одной стороны и минуту с другой. Перед подачей сбрызните лимонным соком.



Шотландский бульон

Определяющий ингредиент здесь — перловка, с ее гладкой и чуть скользкой текстурой. Остальное — нежный и сладковатый бараний бульон с разваренными зимними овощами. Овощи для этого супа нужно резать как можно мельче, хотя я не настаиваю на чрезмерном усердии. Можете нарезать покрупнее, а потом раздавить вилкой в готовом супе.

На 6 порций

1 лавровый лист

500 г филе шеи молодого барашка, нарезанного вдоль, а затем ломтиками толщиной 1 см

300 г репы, очищенной, нарезанной кубиками

300 г брюквы, очищенной и нарезанной кубиками

300 г картофеля, очищенного и нарезанного мелкими кубиками

1 стебель лука-порея, тонко нарезанный

1 пучок сельдерея, тонко нарезанный

2 средние моркови, очищенные и затем тонко нарезанные

Морская соль, черный перец

2 л куриного бульона

100 г перловой крупы

6 ст. л. крупно нарезанной петрушки для сервировки

В большой кастрюле соедините все ингредиенты, кроме петрушки. Доведите до кипения, снимите с поверхности пену — в начале готовки придется делать это несколько раз. Варите суп на слабом огне 1 час. Затем добавьте петрушку и приправы по вкусу. Суп можно приготовить заранее и разогреть перед подачей на стол — в таком случае не забудьте снять с поверхности застывший жир.

Суп с окороком, перловкой и горчичным кремом

В моей семье это любимое послерождественское блюдо. Если на Рождество вы сами готовили окорок, бульон от него здесь придется очень кстати — хотя зависит от того, насколько он соленый: возможно, вам придется разбавлять его куриным или индюшачьим бульоном.

На 6 порций

50 г несоленого сливочного масла

1 нарезанный пучок сельдерея

2 крупные моркови, тонко нарезанные

2 тонко нарезанных стебля лука-порея

75 г перловой крупы

2 л куриного или свиного бульона

6 тонких ломтиков окорока без жира, нарезанных полосками 1 × 5 см

150 г жирной сметаны

1 ст. л. дижонской горчицы

Морская соль, черный перец

Крупно нарезанная петрушка для сервировки

В большой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте сельдерея, порей и морковь, обжаривайте 5 минут, помешивая, пока овощи не выпустят сок. Следите, чтобы они не потемнели. Добавьте в кастрюлю перловку и обжаривайте ее минуту-две, помешивая. Затем влейте бульон, доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут, пока перловка не станет мягкой. Перед самым концом готовки добавьте окорок. Пока суп варится, в миске смешайте жирную сметану с горчицей. Посолите, поперчите и разлейте суп по подогретым тарелкам, украсив горчичным кремом и петрушкой.

В бакалее





Русский грибной суп

Особый русский дух этому супу придают лесные грибы, укроп и сметана, способные согреть кого угодно в холодный зимний день. Еще вкуснее есть его с лапшой и грибами, которые, впрочем, не менее хороши в качестве гарнира.

Усилить аромат можно, добавив в суп сухих лесных грибов. Для этого залейте 30 г сушеных грибов 300 мл кипящего бульона (бульон можно взять из ингредиентов) и замочите на 15 минут. Затем размоченные грибы добавьте к готовым овощам, а бульон из-под них смешайте с основным.

На 6 порций

225 г лесных или просто вкусных грибов
(подойдут шиитаке, лисички и др.)

25 г несоленого сливочного масла

400 г нарезанных белых грибов

1 средняя луковица, очищенная и нарезанная

1 нарезанный стебель лука-порея

1 небольшая головка фенхеля, очищенная
и нарезанная

150 мл белого вина

1,35 л куриного или овощного бульона

Морская соль, черный перец

150 мл жирных сливок

Переберите лесные грибы, протрите их как следует влажной тканью; если нужно — очистите и нарежьте.

Овощи лучше готовить порциями, чтобы не перегружать кастрюлю. В большой кастрюле на среднем огне растопите масло и обжарьте лук, грибы, порей и фенхель до мягкости. Если грибы дадут много сока, постарайтесь его сохранить. Положите готовые овощи и грибы в кастрюлю, залейте вином, дождитесь, пока оно наполовину уварится. Затем добавьте бульон и приправы, доведите суп до кипения и варите 15 минут на слабом огне. Порциями взбейте его в блендере и верните в кастрюлю. Если вам нравится суп-пюре, взбивайте до гладкости. Затем добавьте сливки. Эту часть супа можно приготовить заранее. Незадолго до подачи разогрейте суп, разлейте по теплым тарелкам и подавайте с грибной лапшой (см. ниже).

На гарнир

Грибная лапша

100 г тонкой яичной лапши

25 г несоленого сливочного масла

2 измельченные луковицы-шалот

225 г лесных грибов (приготовьте их,
как описано выше)

Морская соль, черный перец

Немного лимонного сока

150 мл сметаны

Укроп

Вскипятите кастрюлю подсоленной воды. Добавьте лапшу, перемешайте, чтобы она не слипалась, и готовьте до мягкости — но следите, чтобы лапша совсем не разварилась. Готовую лапшу откиньте на дуршлаг и слейте жидкость. В большой сковороде на умеренном огне растопите сливочное масло и обжаривайте шалот 1–2 минуты. Затем добавьте грибы и перемешивайте их, пока они не станут мягкими. Посолите, поперчите, приправьте лимонным соком. Добавьте в кастрюлю лапшу и разогрейте все вместе. Попробуйте и приправьте по вкусу. Положите лапшу с грибами в центр каждой порции супа, заправьте сметаной и посыпьте укропом.

Французский суп писту

Это отличный суп для очень жаркой погоды — когда так припекает, что вы бросаете все дела и даже готовку откладываете на вторую половину дня, а сами устраиваетесь поудобнее с охлажденным супом писту и бутылочкой ледяного розового вина, предвкушая сиесту.

На 4 порции

1 л овощного бульона или воды
500 г смеси зеленых летних овощей,
нарезанных кубиками (например, цукини,
французские бобы, сельдерей)
50 г вермишели или лапши для супа
(см. стр. 124)
125 г тертого пармезана

2 банки (по 300 г) промытой фасоли
флажолет
40 г листьев базилика
4 очищенных зубчика чеснока
75 мл оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
Морская соль, черный перец

Доведите бульон или воду до кипения, добавьте овощи и вермишель. Кипятите все вместе 10 минут. Незадолго до конца добавьте фасоль. Тем временем взбейте базилик, пармезан, чеснок и оливковое масло в блендере и добавьте в готовый суп. Посолите и поперчите по вкусу. Подавайте к столу, сбрызнув оливковым маслом.

Быстрый суп с горохом нут и капустой

У меня только однажды получилось сделать сушеный нут чуть менее твердокаменным: это всегда напрямую зависит от свежести гороха. Так что берите консервированный нут в банках, и не ошибетесь — он всегда мягкий и нежный.

На 4 порции

60 г несоленого сливочного масла
2 средние луковицы, очищенные и нарезанные
1 нарезанный пучок сельдерея
3 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. зиры
Большая щепотка кайенского перца

2 банки по 400 г и 1 банка 200 г
промытого консервированного нута
(жидкость слить)
700 мл овощного бульона
1½ ч. л. морской соли
1–2 ст. л. лимонного сока
70 г зеленых капустных листьев

В большой кастрюле на среднем огне растопите 40 г сливочного масла. Обжаривайте на нем, помешивая, лук и сельдерей минут 5, до мягкости. Добавьте чеснок и специи и готовьте еще минуту. Затем добавьте две 400-граммовые банки нута, влейте бульон и посолите. Доведите все вместе до кипения и подержите на слабом огне 5 минут. Затем взбейте суп в блендере с ложкой лимонного сока. Если вы готовите суп заранее, перед подачей добавьте еще немного бульона. Пока суп варится, вскипятите небольшую кастрюлю подсоленной воды, добавьте капустные листья и варите 5 минут, затем слейте жидкость и мелко нарежьте капусту. В большой сковороде на среднем огне растопите 20 г масла, добавьте 200-граммовую банку нута и вареную капусту. Посолите и обжаривайте нут и капусту пару минут, а затем влейте немного лимонного сока. Разлейте суп по подогретым тарелкам, в каждую порцию положите смесь нута с капустой и подавайте.



Гороховый суп с рулькой

Во Франции процветает славная традиция домашнего приготовления вяленого окорока. Я не знаю, почему в Англии, где ветчина когда-то была такой же опорой домашнего хозяйства, как и во Франции, она исчезла. В кухне норманнского семейства XVII века над огнем висели бесчисленные крюки и полочки для готовки. А сама печь была почти двухметровой высоты, и в этом нет ничего удивительного — ведь окорока висели и коптились на ней постоянно.

В нашей французской глуши до сих пор множество домашних фермерских хозяйств, и одно из главных их преимуществ — дешевые излишки продукции, а именно сырые свиные ножки и рульки, которые можно купить в вакуумной упаковке со сроком годности в несколько месяцев. Их можно хранить про запас вместе с чечевицей. Чтобы рулька стала мягкой и нежной, ее надо готовить несколько часов — но как хороша она в бульоне, который пропитывается ее жиром и густым ароматом! И, как и в случае с бараньими ножками, результат оказывается весьма съедобен, не считая, конечно, костей.

На 6 порций

750 г свиной рульки

4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки

4 средние моркови, очищенные и тонко
нарезанные

1 тонко нарезанный пучок сельдерея

2 средние луковицы, очищенные и нарезанные

500 г лушеного гороха

1 лавровый лист

1 небольшой измельченный стручок сушеного
красного перца чили

Морская соль

Крупно нарезанная петрушка для сервировки

Положите рульку в большую кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения, затем слейте и отложите рульку на некоторое время. В той же кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло, добавьте морковь, сельдерей и лук и обжаривайте 20–25 минут, помешивая, пока они не станут мягкими и ароматными.

Промойте горох под холодной водой и добавьте в кастрюлю. Налейте туда же 2½ л воды, добавьте рульку, лавровый лист и чили. Доведите суп до кипения, снимая пену в процессе, и варите на слабом огне 1 час. Затем накройте кастрюлю крышкой и пусть еще час покипит: к этому времени горох должен стать мягким, а рулька — нежной.

Достаньте рульку из кастрюли и положите на тарелку или доску. Снимите шкурку и аккуратно ножом и вилкой отделите мясо от кости. Мясо верните в кастрюлю и подсолите суп, но помните, что он уже достаточно соленый от рульки.

Разлейте суп по подогретым тарелкам, сбрызните оливковым маслом и посыпьте каждую порцию петрушкой. В охлажденном виде суп может застыть, но если его подогреть, он снова приобретет жидкую консистенцию.



Суп из зеленого гороха с рисом

Если методично подливать бульон в ризотто, рано или поздно получится суп. Разница лишь в том, что так вы сразу переходите к финальной стадии, минуя бесконечное дежурство у плиты. В этом блюде все очарование раннего лета, с его нежной зеленью и ароматными травами.

На 4 порции

60 г несоленого сливочного масла

1 пучок зеленого лука (около 6 стеблей),
нарезанного на кусочки по 1 см

200 г риса карнароли

200 г свежего гороха без стручков

200 г молодых бобов без стручков (свежих
или замороженных)

150 мл белого вина

1,5 л куриного бульона

Морская соль, черный перец

50 г листьев и тонких стеблей водяного кресса

50 г листьев и тонких стеблей петрушки

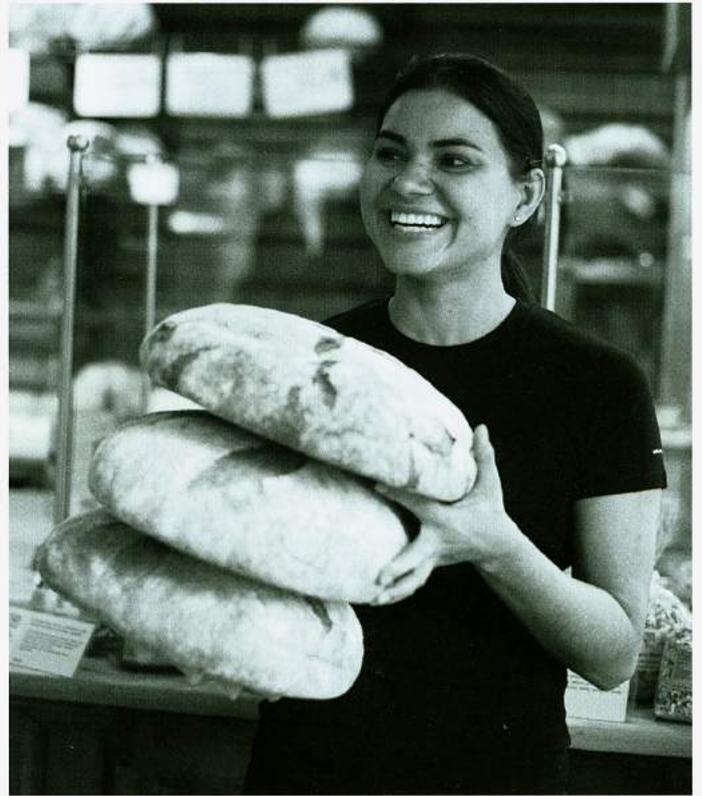
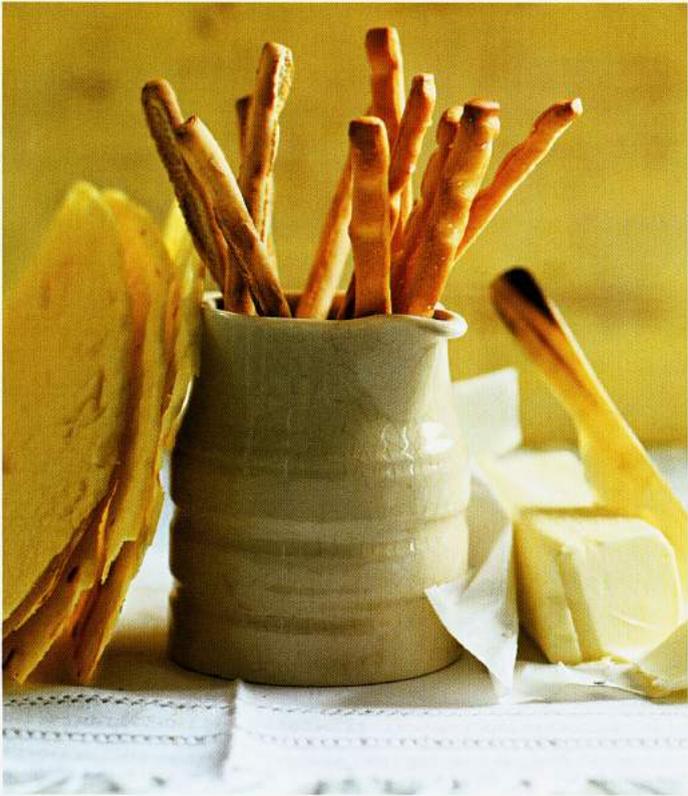
15 г листьев мяты

75 г тертого пармезана и еще немного
для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне растопите половину масла и обжаривайте зеленый лук несколько минут, пока он не станет мягким и блестящим. Добавьте рис и хорошенько перемешайте, чтобы он весь покрылся маслом, а затем добавьте бобы и горох и жарьте, помешивая, примерно минуту. Влейте бульон и вино, посолите и поперчите. Усиьте огонь и доведите суп до кипения, а затем накройте крышкой и варите на слабом огне 15 минут, до мягкости.

Тем временем разогрейте оставшиеся 30 г сливочного масла в большой сковороде и обжарьте травы и водяной кресс, так чтобы они увяли. Когда суп будет готов, положите травы в блендер и добавьте к ним половник супа. Смешайте травы, чтобы получилось пюре, и добавьте его в суп вместе с пармезаном. Попробуйте, посолите и поперчите по вкусу, разлейте по подогретым тарелкам. Посыпьте каждую порцию тертым пармезаном и подавайте к столу. Суп может постоять несколько минут, но вкуснее всего он сразу с плиты, пока травы свежие.





У пекаря

Где бы был суп, если бы не было хлеба? Они всегда идут вместе: как не обмакнуть хрустящую корочку, смазанную сливочным или оливковым маслом, в тарелку с горячим супом – это такая же часть ритуала! Поэтому отбросьте все мысли о пресных кусках хлеба из супермаркета – они только все испортят. Без похода в хорошую булочную тут не обойтись: нужна рука настоящего пекаря. Моя семья вечно спорит о том, каким должен быть хлеб – белым и мягким или грубым, цельнозерновым, так что я каждый раз покупаю разный, под настроение. Но в случае с белым лучше всегда выбирать хлеб с крепким характером – или увесистый «деревенский» батон, или хлеб из бездрожжевого теста. Из его остатков получается отличный суп: через пару дней хлеб немного подсохнет и его уже невкусно будет есть просто так. Тогда наступит его вторая жизнь, которую он и обретет в супе.

Испанский миндальный суп Ахо Бланко

Белый гаспачо, который принято есть с виноградом (хотя с зернами граната он не менее прекрасен), менее известен, чем классический острый вариант с помидорами и чесноком. Но это тоже традиционное блюдо. Считается, что этот суп придумали мавры. Его нежный цвет и деликатный вкус — заслуга миндаля, который иногда вымачивают в молоке для мягкости и только потом измельчают.

Этот суп столь же полезен, сколь и прост в приготовлении, к тому же его можно хранить без ущерба для вкуса. У меня в шкафу вечно скапливаются горы миндаля, я очень люблю добавлять его в выпечку. Другие ингредиенты для супа достать тоже несложно — все они продаются в ближайшем магазине. Не забудьте поставить суп в холодильник на пару часов, чтобы он остыл и загустел.

На 4 порции

*100 г подсушенного белого хлеба грубоватой
текстуры, поломанного на кусочки
200 г бланшированного миндаля
2 зубчика чеснока, очищенных и крупно
порубленных
200 г хересного уксуса*

*4 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
Морская соль
150 мл сока белого винограда
Нарезанный на половинки красный и белый
виноград без косточек*

Положите хлеб в миску и залейте холодной водой. Положите в комбайн миндаль и измельчите его до состояния пудры, в самом конце крошки уже будут слипаться. Отожмите хлеб и добавьте в комбайн вместе с чесноком, оливковым маслом, уксусом и 2 ложками соли. Туда же добавьте немного холодной воды. Взбейте все ингредиенты до состояния кремowego пюре, по мере необходимости снимая остатки со стенок чаши комбайна. Не выключая комбайн, медленно влейте в воронку остатки воды, а затем добавьте виноградный сок. Перелейте суп в кастрюлю и попробуйте — возможно, понадобится добавить еще пол-ложки соли. Накройте и оставьте в холодильнике на пару часов: за это время суп приобретет консистенцию жидких сливок.

Разлейте суп по тарелкам, украсьте зигзагом оливкового масла и половинками винограда. Можно подавать с копченой уткой и салатом из рукколы (см. ниже).

На гарнир

Копченая утка

100 г копченой утки

Салат из рукколы

50 г листьев рукколы

50 г жареного миндаля маркона

50 г очень тонко нарезанного айвового сыра или айвовой пасты

Оливковое масло первого отжима для украшения

Смешайте рукколу, миндаль и айвовый сыр на тарелке и сбрызните сверху оливковым маслом.



Гаспачо

Если вы когда-нибудь бывали в провинции Андалусия на юге Испании летом, вам несложно будет понять, почему суп гаспачо занимает в этой культуре такое важное место. Как-то в августе я оказалась в Севилье в квартире без кондиционера. С раннего утра до позднего вечера мы сидели на террасе, медленно плавясь от зноя и погрузив руки и ноги в тазы с ледяной водой, которую приходилось менять каждые полчаса, потому что она становилась горячей. Лишь относительно прохладными вечерами мы выбирались в город за тарелкой гаспачо, который освежал как ничто другое.

На секунду забудьте, что это знаменитый суп, и взгляните на список ингредиентов — в сущности, перед нами охлажденный протертый салат. Мы привыкли, что гаспачо — суп из помидоров, но когда-то давно это был хлебный суп, привезенный в Испанию маврами, в который добавляли оливковое масло, воду и чеснок. Помидоры в нем появились уже потом, когда в конце XV века был открыт Новый Свет. В сущности, Ахо бланко (см. стр. 152) — куда больше похож на оригинал.

Летом, когда помидоры спелые и ароматные — ну или должны быть такими, хотя теперь это скорее исключение, нежели правило, — самый вкусный суп получается из крупных, причудливой формы плодов. В другое время года выбирайте черри: этот сорт всегда сладкий и ароматный, поэтому в список ингредиентов я включила именно его. В качестве ненавязчивого дополнения к этому супу подойдут любые морепродукты — например, ложка крабовой пасты или несколько ракушек. Но пара капель оливкового масла — неизменно лучшее украшение.

На 4 порции

1,1 кг спелых помидоров

1 очищенный и нарезанный огурец,
кончики удалить

1 очищенный и нарезанный зубчик
чеснока

1 ч. л. (с горкой) измельченного свежего
красного перца чили средней
остроты

125 мл оливкового масла первого
отжима и еще немного
для сервировки

2 ч. л. (с горкой) мелко нарезанного
лука

Полложки красного вина или хересного
уксуса 2 ч. л. (с горкой) сахарной
пудры

2 полные ч. л. морской соли

Немного черного перца

3 толстых ломтя подсохшего белого
хлеба без корочки (около 90 г),
наломанных на мелкие кусочки

Все ингредиенты, кроме хлеба, поместите в блендер и взбейте до состояния пюре, а затем протрите через сито. Лучше делать это в несколько заходов. Промойте чашу блендера и взбейте суп еще раз, теперь вместе с хлебом. Перелейте его в миску, накройте и поставьте в холодильник минимум на час, но слишком долго держать его там тоже не следует. Подавайте, полив каждую порцию оливковым маслом.

У пекаря

Риболлита

Только итальянцам удается выдать нечто настолько беспорядочное за суп: французы упали бы в обморок от такого. Но понятно, почему итальянцы здесь хозяева положения: ведь главное в этом супе — их фирменное оливковое масло. Поэтому мой вам совет: не жадничайте и купите то оливковое масло, которое нравится вам больше всего, сколько бы оно ни стоило.

На 6 порций

5 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки
1 тонко нарезанный пучок сельдерея
4 очищенных и измельченных зубчика чеснока
400 г спелых помидоров черри на ветке,
разрезанных на половинки
Банка (400 г) резаных томатов
в собственном соку
1 небольшой измельченный стручок сушеного
красного перца чили
4 горсти крупно нарезанной петрушки

700 мл овощного бульона
½ кочана савойской капусты без кочерыжки
(кочан разрезать на четвертинки, листья
нарезать на короткие полоски)
Банка (400 г) промытой консервированной
фасоли борлотти
1 лавровый лист
Морская соль
½ чабатты (около 200 г), наломанной
на кусочки размером с орех

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте 4 ст. л. оливкового масла и обжаривайте сельдерей, морковь, порей и чеснок, часто помешивая, минут 15, до золотистого оттенка.

Положите в кастрюлю свежие и консервированные томаты вместе с чили и половиной петрушки, добавьте еще ложку оливкового масла. Тушите овощи на слабом огне 10 минут, чтобы они немного ужились. Залейте овощи бульоном, добавьте капусту, бобы и лавровый лист. Доведите суп до кипения и варите на слабом огне 10–15 минут, пока капуста не станет мягкой. Посолите по вкусу. Добавьте хлеб и оставшуюся петрушку и оставьте на несколько минут в сторонку. Подавайте, полив каждую порцию оливковым маслом.

Чесночный суп с яйцом-пашот

Это французская классика — питательная и согревающая душу. Ее основа — яйцо-пашот на поджаренном ломтике хлеба, залитое горячим чесночным бульоном, с тонкими полосками расплавленного сыра грюйер.

На 4 порции

2 головки чеснока, очищенные и разделенные на зубчики

3 веточки тимьяна с мягкими листьями;

1 ч. л. (с горкой) листьев тимьяна

1 лавровый лист

850 мл легкого куриного бульона

150 мл сухого вермута

3 ст. л. оливкового масла первого отжима и еще немного для сервировки

Морская соль, черный перец

8 ломтиков багета толщиной 1 см

Немного белого винного уксуса

4 крупных яйца

150 г мелко натертого сыра грюйер

Опустите чеснок, веточки тимьяна и лавровый лист в среднего размера кастрюлю с куриным бульоном, вермутом и оливковым маслом. Добавьте чайную (с горкой) ложку соли и немного черного перца. Доведите до кипения и варите на слабом огне 30 минут. Через сито процедите суп в чистую кастрюлю, чеснок выдавите ложкой. Добавьте листья тимьяна, если нужно, подсолите.

Пока суп готовится, нагрейте духовку до 200 °С. Разложите на противне кусочки багета и сушите их в духовке 5 минут. Затем достаньте, смажьте оливковым маслом с обеих сторон и верните в духовку еще на 10–12 минут, чтобы они стали золотистыми.

Вскипятите большую кастрюлю воды и подкислите ее немного винным уксусом. Убавьте огонь до очень слабого, чтобы вода в кастрюле чуть дрожала. Помешайте ложкой, чтобы в центре появилась крутящаяся воронку, и разбейте в центр воронки яйца, по одному. Как только они всплывут на поверхность, удалите лишние хвостики белка и варите еще 4 минуты.

Тем временем разогрейте суп. В четыре заранее подогретые тарелки положите по два поджаренных ломтика хлеба. Шумовкой по очереди достаньте из кастрюли яйца и положите на хлеб. Сверху залейте супом. Тертый сыр подайте в отдельной мисочке.



Бульон с клецками из бекона и шалфея

На 4 порции

Клецки

100 г нарезанного бекона без шкурки
120 г раскрошенного свежего белого хлеба
100 г нарезанного сала
8 мелко нарезанных листочков шалфея
3 яичных желтка среднего размера

Морская соль, черный перец

Суп
800 мл куриного бульона
100 мл белого вина
Крупно нарезанная петрушка и тертый пармезан для сервировки

Положите бекон в комбайн и измельчите его. Добавьте хлебные крошки, сало, шалфей, яичные желтки и немного приправ; взбейте все вместе, получится липкая масса. Не выключая комбайн, добавьте немного воды, чтобы из массы можно было слепить шарики. Вылепите клецки размером с вишню, разложите их на тарелке. Если не собираетесь готовить их сразу, накройте и уберите в холодильник. В большой кастрюле вскипятите бульон и вино, немного подсолите и подержите на слабом огне 15 минут. Опустите клецки и варите минут 10. Затем разлейте суп по тарелкам и подавайте с петрушкой и пармезаном.

Турецкий суп по-деревенски с хлебом и тмином

Это рецепт из книги *Casa Moro*, написанной двумя бывшими шеф-поварами лондонского *River Cafe* Сэмом Кларком и его женой Сэм и посвященной кухне Испании и мусульманского Средиземноморья. Для этого блюда попробуйте приготовить бобы самостоятельно, и вы увидите, насколько они отличаются от консервированных.

8 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки

1 мелко нарезанная крупная луковица
3 крупные моркови, очищенные и мелко нарезанные

4 мелко нарезанных стебля сельдерея

3 полные ложки зерен тмина

3 ст. л. крупно нарезанной петрушки

Банка (400 г) сливовидных томатов
в собственном соку; сок слить, томаты
размять вилкой

Морская соль, черный перец

4 тонко нарезанных зубчика чеснока 500 г
мелко порубленной белой капусты
1,25 л воды (или 1 л воды и 250 мл жидкости
из-под бобов)

400 г вареных бобов борлотти или пинто
(200 г в сухом виде) или 2 банки
консервированных бобов по 400 г

200 г подсохшей чабатты
или бездрожжевого хлеба (без корочки),
наломанного на маленькие кусочки

В большой кастрюле разогрейте оливковое масло, добавьте морковь, лук, сельдерей и щепотку соли и обжаривайте 15–20 минут, помешивая, пока овощи не станут золотистыми. Добавьте чеснок, тмин и половину петрушки; обжаривайте все вместе 1–2 минуты, затем добавьте томаты. Готовьте еще 5–8 минут, помешивая; затем добавьте капусту и воду, доведите до кипения. Варите на слабом огне 20 минут, пока капуста не будет почти готова. Добавьте бобы и готовьте еще 10 минут, часто помешивая, капуста должна стать мягкой. Снимите с огня, попробуйте и, если нужно, приправьте; затем добавьте хлеб и оставшуюся петрушку. Оставьте постоять 5 минут. Если суп слишком густой, добавьте немного жидкости. Подавайте, сбрызнув оливковым маслом.

Упекаря

В этом блюде суп играет второстепенную роль, главное – это клецки, которые, пропитавшись легким бульоном, становятся особенно хороши. А стоит добавить петрушку и пармезан и это блюдо превращается в настоящий домашний суп.



Французский луковый суп, запеченный в духовке

Это квинтэссенция французского лукового супа. Крутонов и расплавленного сыра здесь столько, сколько самого супа. На поджаренных ломтиках хлеба лежит немного лука, а сверху их едва прикрывает бульон.

На 4 порции

50 г несоленого сливочного масла

2 ст. л. бренди

3 средние луковицы, нарезанные кольцами

5–6 небольших поджаренных ломтиков

150 мл белого вина

бездрожжевого хлеба

1 л куриного или говяжьего бульона

200 г тертого сыра бобфор

Морская соль, черный перец

В большой кастрюле растопите сливочное масло и, помешивая, обжаривайте в ней лук 20–30 минут, до золотистого оттенка. Не торопитесь, пусть лук прожарится как следует. Добавьте вино и кипятите, пока оно не уварится, а затем добавьте куриный бульон и приправы. Доведите суп до кипения и варите на медленном огне 10 минут. Добавьте бренди. Это можно приготовить заранее. Далее нагрейте духовку до 240 °С. На дно большой кастрюли налейте примерно четверть горячего супа. Сверху положите 2–3 ломтика поджаренного хлеба и выложите половину сыра. Затем налейте две трети оставшегося супа и повторите с остальными ингредиентами. Поставьте в духовку на 15 минут, чтобы сыр расплавился, а тосты стали золотистыми. Подавайте сразу.

Суп с фасолевыми тостами

Прелесть этого супа в двойной дозе углеводов — кремовая фасоль с толстыми ломтями поджаренного хлеба, утопающего в легком бульоне с кусочками томатов. А немного пармезана или пекорино всегда кстати.

На 6 порций

2 ст. л. оливкового масла первого отжима
и еще немного для сервировки

200 г спелых помидоров черри на ветке,
нарезанных на половинки

1 очищенная и мелко нарезанная луковица

1 небольшой измельченный стручок сушеного
красного перца чили

2 мелко нарезанные луковицы-шалот

1,4 л куриного или овощного бульона

1 мелко нарезанный зубчик чеснока

Морская соль

1 тонко нарезанный пучок сельдерея

6 толстых ломтиков обжаренного подсохшего
бездрожжевого хлеба

1 ст. л. листьев тимьяна

Тертый пармезан или пекорино

Банка (400 г) резаных томатов

в собственном соку

300 г сушеной фасоли, замочить на ночь в воде

для сервировки

В большой кастрюле на среднем огне разогрейте оливковое масло и обжаривайте в нем лук, чеснок, шалот, сельдерея и тимьян 5–10 минут. Не дайте овощам потемнеть. Добавьте консервированные томаты и тушите все вместе, пока они не уварятся. Добавьте замоченную фасоль, помидоры черри, чили и бульон. Доведите суп до кипения, снимите с поверхности пену и варите на слабом огне 1¼ часа или пока фасоль не станет мягкой и нежной. Посолите. Перед подачей разогрейте суп: в каждую тарелку положите по ломтику поджаренного хлеба, сбрызните тосты оливковым маслом и залейте сверху горячим супом. Подавайте с пармезаном или пекорино.



Паппа аль помодоро

Если как-нибудь летом вы окажетесь в Умбрии, этот помидорно-хлебный суп — самое простое и прекрасное, что можно извлечь из результатов утреннего визита на рынок. Помидоры можно оставить на солнце, чтобы они стали мягкими, сладкими и сочными, пока вы наслаждаетесь предобеденным аперитивом, а грубый несоленый хлеб, который за завтраком показался вам слишком черствым, окажется в этом блюде как нельзя кстати.

На 4 порции

1,5 кг спелых помидоров сорта бычье сердце

2 горсти порванных вручную листьев

8 ст. л. оливкового масла первого отжима

базилика

3 очищенных и измельченных зубчика чеснока

4 толстых ломтика подсохшего белого хлеба

1 ч. л. сахарной пудры

грубой текстуры

Морская соль

Вскипятите большую кастрюлю воды, вырежьте сердцевинки из помидоров и погрузите их в кипяток на 20 секунд, а затем сразу переложите в холодную воду, снимите шкурки и крупно нарежьте мякоть. Возможно, вам придется проделать это в несколько заходов.

В средней или большой кастрюле на умеренном огне нагрейте половину оливкового масла, добавьте чеснок и готовьте его минуту или две, пока он не начнет темнеть. Добавьте помидоры, сахарную пудру и немного соли. Перемешайте овощи, накройте крышкой и тушите на слабом огне 15–20 минут, пока они не станут мягкими и кашеобразными.

Добавьте 100 мл воды, базилик и оставшееся оливковое масло, прогрейте суп. Тем временем поджарьте хлеб и разложите ломтики по тарелкам. Сверху залейте хлеб супом и подавайте с тарелкой итальянских закусок — антипасты (см. ниже) — на гарнир.

На гарнир

Антипасты

4 ломтика вяленого окорока

75 г маслин

125 г моцареллы буффало, нарезанной на ломтики

Разложите окорок, маслины и моцареллу на тарелке или доске и подавайте к столу.





Хлеб к супу

Крутоны

Очень хрустящие крутоны

Эти золотистые хрустящие крутоны — классический вариант, уместный почти в любом супе.

Подсохший белый хлеб, нарезанный на ломтики по 1 см

Масло из арахиса для обжаривания

Срежьте с хлеба корочки и нарежьте его кубиками, лучше использовать острый нож для нарезки овощей, чем хлебный, с которым не избежать крошек. В сковороде нагрейте несколько миллиметров масла, оно должно пузыриться и покрывать кусочки хлеба. Положите в сковороду один слой крутонов и обжарьте их со всех сторон, переворачивая, до золотистой корочки. Достаньте их шумовкой и положите на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло стекло. Дайте крутонам остыть. Вкуснее всего они в тот же день, когда были приготовлены.

Крутоны с орегано

Эти крутоны пекутся в духовке. В них меньше масла, и они пропитаны запахом сушеного орегано.

100 г подсохшего белого хлеба без корочек, нарезанного квадратиками по 1 см

3 ст. л. оливкового масла первого отжима

1 ч. л. (с горкой) сушеного орегано

Разогрейте духовку до 200 °С. Положите хлеб в большую миску, туда же добавьте оливковое масло и орегано и перемешайте. Разложите хлеб на противне и отправьте в духовку на 12–15 минут; затем достаньте и охладите.

Чесночный хлеб

Простой чесночный багет

Мало что может сравниться с хорошим багетом, запеченным с ароматным чесноком и бретонским или нормандским маслом с кристаллами морской соли.

50 г нормандского или бретонского соленого сливочного масла

2–3 очищенных и раздавленных прессом зубчика чеснока

Небольшой багет

Смешайте сливочное масло с чесночной пастой. Нарежьте хлеб толстыми ломтиками, не отделяя их от основания багета, и щедро намажьте каждый кусочек с обеих сторон чесночным маслом. Другой вариант — разрежьте багет вдоль на две половинки и намажьте маслом каждую из них. Заверните хлеб в фольгу и выпекайте 15 минут при температуре 200 °С. Затем разверните фольгу и готовьте багет еще 5 минут, до появления хрустящей корочки.

Чуть более сложный чесночный багет

В этом варианте добавлены ароматные травы, но суть остается прежней.

Небольшой багет и 50 г нормандского или бретонского соленого сливочного масла

6 ст. л. нарезанных трав с мягкими листьями (петрушка, кинза, тархун и т. д.)

1 очищенный и раздавленный прессом зубчик чеснока

Смешайте масло с травами и чесноком. Прodelайте то же, что в рецепте простого чесночного багета.

Гренки по-уэльски

Мини-гренки с сыром хороши с любыми супами, но особенно с теми, о которых я рассказала в главе про овощи, и с чечевичными. Или же вы можете приготовить тосты побольше, сверху на хлеб положить зеленый салат с горчицей и подать их уже после супа как самостоятельное блюдо.

На 6 порций

6 ломтиков подсушенного белого хлеба

Для уэльской смеси

30 г подсушенного белого хлеба (без корочек)

250 г зрелого сыра чеддер, нарезанного кусочками

30 г несоленого сливочного масла

3 ст. л. стаута

1 ч. л. дижонской горчицы

1 ч. л. ворчестерского соуса

1 яйцо среднего размера

Положите хлеб без корочек в комбайн и превратите его в мелкую крошку. Добавьте все остальные ингредиенты для уэльской смеси, перемешайте до состояния пасты. Такую пасту можно приготовить заранее, положить в миску, накрыть и убрать в холодильник. Поджарьте ломтики хлеба и нарежьте на треугольники или маленькие кусочки, сохранив корочку. Щедро намажьте их смесью и положите на противень. Обжарьте гренки на гриле: нужно делать это при низкой температуре, чтобы смесь приготовилась изнутри. Можно запекать их на среднем огне 5–7 минут, а можно на слабом около 5 минут, постепенно увеличивая температуру, чтобы верх покрылся коричневой корочкой.

Тосты с питой

С чем бы ни были тосты — они всегда прекрасно сочетаются с тарелкой супа. А если вы приготовите все три варианта, получится элегантный ланч.

Острым ножом разрежьте две питы пополам и поджарьте их с обеих сторон на гриле. Каждую пииту разрежьте на три-четыре полоски.

Паприка, тимьян и оливковое масло

Сбрызните тосты оливковым маслом, посыпьте паприкой и украсьте листьями тимьяна.

Фета и укроп

В миске смешайте 200 г сыра фета с 3 ст. л. оливкового масла первого отжима и ложкой измельченного укропа. Намажьте смесь на тосты и полейте сверху парой капель оливкового масла. Можно подавать их холодными или поджарить на гриле, чтобы сыр стал мягким и чуть потемнел.

Горох и колбаса чоризо

Отварите 200 г свежего или замороженного гороха в течение 2–3 минут в кипятке до мягкости. Слейте воду. Взбейте горох в блендере вместе с 4 ст. л. оливкового масла, щепоткой соли и небольшим количеством лимонного сока в плотное пюре. Переложите в миску и добавьте пару измельченных стеблей зеленого лука и 25 г нарезанной полосками колбасы чоризо. Выложите смесь на тосты и сбрызните оливковым маслом.

Коктейльное печенье

Одно тесто — три вида печенья. Это отличный способ превратить простую тарелку супа в произведение искусства.

На 10 порций

Тесто

150 г пшеничной муки

75 г молотого миндаля

*150 г соленого сливочного масла,
замороженного и нарезанного кубиками*

Начинка

*1 ч. л. (с горкой) маковых зерен и немного
для украшения*

Мелко натертая цедра 1 лимона

*1 ч. л. (с горкой) кунжута и еще немного
для украшения*

½ ч. л. ложки зиры

25 г тертого пармезана

Кайенский перец

Растительное масло для смазывания

Положите муку, молотый миндаль и масло в комбайн и быстро измельчите, чтобы получились крошки. Важно сделать это быстро, иначе вместо крошек у вас будет тесто.

Разложите смесь по трем мискам. В одну добавьте ложку с горкой маковых зерен и цедру лимона, в другую — молотую зиру и чайную ложку с горкой кунжута, а в третью — пармезан и щепотку кайенского перца. Каждую порцию руками скатайте в шар.

Возьмите сырное тесто и сформируйте длинную колбаску диаметром примерно 3 см, заверните колбаску в пищевую пленку и покатайте по твердой поверхности, чтобы тесто стало ровным. То же проделайте с оставшимися двумя порциями теста. На этом этапе тесто можно заморозить. Если же вы хотите приготовить его сразу, положите в холодильник на час-два.

Разогрейте духовку до 160 °С и смажьте пару противней оливковым маслом. Разомните маковое тесто и поделите его на шарики размером чуть поменьше вишни. Обмакните каждый шарик в миску с оставшимися маковыми зернами и положите на противень — так, чтобы между шариками осталось расстояние. Повторите то же самое с кунжутным тестом, только вместо шариков слепите продолговатые ромбики и покройте их кунжутными семенами. Сырное тесто нарежьте на круглые ломтики толщиной 1 см. Выпекайте печенье 35–40 минут, пока сырное тесто не станет золотистым — остальное печенье к этому времени тоже будет готово. Лопаточкой отделите сырное печенье от противня и дайте ему остыть. Все печенье можно смело хранить в герметичном контейнере вплоть до недели.



Бульоны

Редкий суп, сделанный из простой воды, может по праву гордиться собой. Хотя есть, конечно, и исключения: например, холодные супы вроде гаспачо или супы с йогуртом и сливками, которые способны компенсировать отсутствие бульона. Однако большая часть рецептов в этой книге все же призывает варить суп на бульоне: бульоны — это золотой пьедестал, на котором горделиво возвышаются другие ингредиенты. Впрочем, настоящего кулинара ничто не собьет с дороги, для каждого случая, в зависимости от обстоятельств, есть свои тонкости. Несомненно, лучший бульон — тот, что вы сделали своими собственными руками, но я, честно признаться, не всегда так уж тщательно придерживаюсь правил и регулярно готовлю только куриный бульон. К счастью, именно он нужен мне чаще всего, так что я всегда оставляю кастрюльку бульона, когда готовлю курицу для жарки. А недавно я открыла для себя роскошный куриный бульон (см. стр. 171), из которого выходит не только нежная и сочная вареная курочка и чуть припущенные в бульоне овощи, но еще и целых два бульона — первый, в котором варится курица, и второй — который готовится на куриных костях, оставшихся после разделки мяса. Можно, конечно, поступить проще и купить готовый бульон. Тут основной вопрос — взять ли свежий, который продается в банке, или сухой бульонный кубик. Как ни странно, первый далеко не всегда лучше второго.

Какие бывают бульоны

В большинстве моих рецептов используются куриный или овощной, иногда рыбный и редко говяжий бульоны. Из них всех регулярно я готовлю только куриный, хотя ниже предложены рецепты рыбного и овощного, чтобы у вас был выбор. А если вдруг вам попадет горка говяжьих или телячьих костей, действуйте так же, как с куриными. Бульон из баранины у меня никогда не получался, потому что от бараньего жира очень сложно избавиться, а вкус в результате — сплошное разочарование. То же самое и с уткой. Вкус фазана мне кажется слишком навязчивым, а вот цесарка и индейка — отличная альтернатива курице. Бульон же, сваренный из свиной рульки или жидкости, оставшейся от вареного окорока, станет прекрасной основой для супа с чечевицей и сушеным горохом, если, конечно, он не окажется слишком соленым.

Свежий бульон из магазина

Хотя «свежий» бульон должен быть лучше кубиков — ведь его кто-то готовил! — многие «свежие» бульоны из магазина на поверку оказываются хуже сухого порошка. К сожалению, идея, которая могла существенно облегчить жизнь супов, попала в руки крупных производителей и их «свежие» бульоны оказались еще больше напичканы химикатами и усилителями вкуса, чем сухие кубики, из которых они в большинстве своем и делаются. Разница примерно такая, как между банкой свежевыжатого апельсинового сока и коробкой сока, сделанного из концентрата, упакованной и поданной так, чтобы убедить наивного покупателя, что он платит за натуральный продукт.

В общем, покупая свежий бульон, всегда читайте список ингредиентов и бойтесь слов вроде «гидролизированный», а также усилителей вкуса и консервантов. Помните, что если уж вы не можете приготовить бульон сами, лучше возьмите качественный сухой бульон в кубике.

Бульонные кубики и порошки

Главное, с чем следует быть осторожным при покупке сухого бульона, — это соль. Помимо того что соли просто может быть слишком много — помните, что в кубики и порошки редко кладут соль высокого качества. А плохая соль, даже в незначительных количествах, может придать супу искусственный химический привкус. И все же большинству супов, чтобы они в полной мере проявили свой характер, не обойтись без этой приправы. Лучший вкус и аромат придает бульону хорошая морская соль. Так что, выбирая бульонный кубик или порошок, возьмите тот, где на упаковке указано: «с пониженным содержанием соли», а лучше просто используйте порошки в малых дозах и разводите бульон до половины указанной крепости.

Сказав все это, я с чистой совестью могу признаться в любви к овощным бульонам фирмы *Marigold Swiss*, которые выпускаются в разных видах: есть органический, веганский и с пониженным содержанием соли, который нравится мне больше всего. Кубики *Knorr* тоже неплохи для говяжьего, бараньего, куриного и овощного бульонов, но помните, что в них тоже соли немало.

Базовый куриный бульон

Любое семейство, привыкшее иметь дело с жареной курицей или цесаркой, отлично знает: бульон, оставшийся от жаренной на обед птицы, — прекрасная основа для следующего обеда. А если птицы дома нет, многие мясники будут рады поделиться с вами куриными косточками. Косточки лучше обжарить, чтобы мясо и кожа, оставшиеся на них, стали золотистыми и ароматными — от этого зависит половина успеха. Если же вам предлагают заплатить за куриные остатки кругленькую сумму, что, по моему мнению, глубоко несправедливо, лучше купите крылышки, обжарьте их и съешьте на обед.

Овощи — не обязательный ингредиент, но если у вас есть остатки, которые больше никак не использовать, смело бросайте их в кастрюлю. Впрочем, можете обойтись и без них — бульон не слишком пострадает. А вот что ему жизненно необходимо, так это капелька белого вина.

1 обжаренный куриный остов

Небольшой бокал белого вина

Морская соль

Плотно уложите куриные кости в большую кастрюлю, добавьте вино и залейте водой на 2 см. Довести бульон до кипения — особое искусство. Сначала нужно варить его на сильном огне, но как только бульон начнет кипеть — убавить до слабого, иначе у вас получится неопрятный и жирный бульон. А мало что в холодильнике выглядит так неаппетитно, как мутный бульон с кусочками жира. Бульон должен быть золотистым, прозрачным и чистым. Так вот, когда бульон почти закипит и на его поверхности появятся еле заметные пузырьки, снимите шумовкой всю пену. Добавьте чайную ложку соли и кипятите бульон по меньшей мере час, а можно и дольше. Затем процедите его и попробуйте. Если бульон недостаточно крепок, перелейте его обратно в кастрюлю и кипятите, пока он не уварится почти наполовину. Так вкус станет более насыщенным. Охладите бульон, затем накройте крышкой и поставьте в холодильник. Если вы планируете хранить его дольше нескольких дней, то прокипятите бульон еще раз, чтобы избавиться от любых бактерий, способных испортить его вкус. Если в холодильнике он застыл и превратился в прозрачное желе — это хороший знак: значит, ваш бульон крепкий и насыщенный. Перед подачей не забудьте снять жир с поверхности.

Роскошный куриный бульон

Я не могу не завидовать испанцам: ведь они могут купить в магазине готовые упаковки ингредиентов для бульона — набор овощей, куриных обрезков, свиную ножку, кусочки говядины или телятины. Один из вкуснейших супов, которые мне доводилось пробовать, я ела у Марии Фонт, жительницы Майорки. Она использовала такой бульон как основу для «грязного риса», который готовят с местной кровяной колбасой бутифаррон и острой колбаской собрасадой. Она варила бульон с рисом, кусочками курицы и свиного филе и множеством овощей. Чего там только не было, но особенно мне запомнились артишоки и бобы.

Когда бульон так хорош, он обретает множество жизней в качестве основы для самых разных блюд — хоть на Майорке, хоть в Японии, где суп едят с лапшой и слегка обжаренными овощами, нарезанным зеленым луком и ароматными травами, или в Италии, где в него добавляют ньокки или клецки и неизменный пармезан.

Когда мне не из чего сварить хороший бульон, я обычно отгоняю идею пожертвовать для него целую курицу. Но в этом рецепте вы получите целую *roule-au-pot*, курицу в горшочке, или просто прекрасный бульон и нежные кусочки куриного мяса и овощей, которые можно подать к столу в самых разных видах.

Для тех, у кого много времени, это самое достойное его вложение. Бульон получается великолепным — золотистым и чуть загустевшим, когда остынет. Поскольку он готовится при низкой температуре, он не кипит, как это бывает обычно, а значит, нет риска, что жир попадет обратно и бульон будет мутным. Для четырех человек я обычно беру курицу весом 1,6 кг, так что на 6 порций будет достаточно двухкилограммовой птицы.

1 курица весом 1,6–2 кг

Масло из арахиса для смазывания

Морская соль, черный перец

2 крупные моркови, очищенные и нарезанные по диагонали толстыми кусочками

1 пучок сельдерея, очищенный и нарезанный по диагонали толстыми кусочками

1 головка чеснока; верхушку срезать

200 мл белого вина

2 стебля лука-порея, очищенных и нарезанных по диагонали толстыми кусочками

Несколько веточек тимьяна, связанных ниткой

1 лавровый лист

Жирная сметана и крупно нарезанная петрушка

Для сервировки

Poule-au-pot (курица в горшочке)

Разогрейте духовку до 130 °C. На среднем огне нагрейте большую сковороду, слегка смажьте всю курицу маслом, приправьте и обжарьте со всех сторон — так бульон получится более крепким.

Положите курицу в большую кастрюлю и добавьте овощи и травы; затем влейте вино и 1,3 литра воды. Посолите и поперчите. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте в духовку на 4 часа, к этому времени курица должна стать мягкой и нежной. Если вы готовите курицу за день до подачи, остудите ее и уберите в холодильник — так перед подачей вы сможете снять с нее лишний жир. Если же вы будете подавать ее сразу, при помощи крышки перелейте в другую емкость весь бульон и тут же снимите жир с готовой курицы.

Если же вы хотите приготовить классическую *roule-au-pot*, сократите количество воды до 800 мл и кипятите бульон отдельно, пока он не уварится на треть, чтобы добиться более яркого вкуса. Затем снова залейте бульоном курицу и овощи. Разделайте птицу и подавайте в подогретых тарелках с овощами и бульоном, украсив каждую порцию ложкой сметаны и нарезанной петрушкой.

Овощной бульон

Овощной бульон — самый быстрый из супов. Овощи готовятся не дольше 15 минут; вы можете протереть их с оливковым или соленым сливочным маслом — получится отличный соус к жареной баранине или куриным ножкам. Если за одно и то же время можно приготовить два блюда вместо одного — это уже повод для праздника.

Список овощей, предложенный ниже, совсем не строгий. Добавляя другие ингредиенты, следите, чтобы овощей с более выраженным вкусом, вроде фенхеля и сельдерея, было чуть меньше, чем других.

*Около 1 кг нарезанных кубиками помидоров,
лука-поррея, моркови, стеблей и корней
сельдерея, фенхеля, брюквы, репчатого лука
2 очищенных и измельченных зубчика чеснока*

*Небольшой бокал белого вина
Несколько веточек тимьяна
Морская соль, черный перец*

Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю и залейте водой примерно на 3 см. Доведите до кипения и варите на слабом огне 15 минут. Процедите бульон, перелив жидкость в другую емкость, овощи оставьте охлаждаться. Затем накройте их и уберите в холодильник.

Пюре из овощей

Вытащите из кастрюли с вареными овощами тимьян, а овощи с оливковым маслом или с соленым сливочным превратите в пюре с помощью блендера. Протрите затем через сито и оставьте охлаждаться. Если не будете подавать его сразу, уберите в холодильник.

Рыбный бульон

Этот бульон имеет некоторые региональные особенности. Если вы живете во Франции, с ингредиентами проблем не будет — кости и кусочки рыбы можно достать в любом магазинчике, торгующем рыбой. Всем же, кто находится не там, я настоятельно рекомендую позвонить в рыбный магазин за несколько дней и попросить продавца припасти для вас ненужные кости и головы. Думаю, он вас поймет.

*1 кг свежих обрезков рыбы (голов и костей) –
подойдут палтус, камбала, морской язык,
моллюски и др.
300 мл белого вина
1 очищенная и нарезанная луковичка*

*1 гвоздичина
Немного лимонного сока
Несколько стеблей петрушки
Морская соль*

Положите рыбу в большую кастрюлю, добавьте вино и залейте водой так, чтобы она едва покрывала рыбу. Медленно доведите до кипения. Снимите с бульона пену и добавьте лук, гвоздику, немного лимонного сока, петрушку и соль. Варите на слабом огне 30 минут, затем процедите. Остудите бульон, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в холодильник.

Кухонная утварь для приготовления супа

Блендеры

В последние годы ряды кухонных приборов для измельчения продуктов существенно поредели. Я объясняю этот факт головокружительным успехом аккуратных и изящных американских стеклянных блендеров. Изначально они были придуманы для баров, где использовались для измельчения льда и приготовления коктейлей, и тогда, в 1980-х, каждая уважающая себя хозяйка сочла своим долгом приобрести такой. Следуя новой моде, все производители кухонной техники стали делать свои блендеры по их образцу. Проблема только одна — оригинальная модель не была рассчитана на приготовление супа. Ее крышка надевается и снимается с одинаковой легкостью, а суп при взбивании летит во все стороны, даже если накрыть блендер кухонным полотенцем и придерживать рукой. Эти блендеры в лучшем случае не слишком аккуратны — они разбрызгивают суп по всем поверхностям, а в худшем — опасны, потому что вы можете обжечься горячей жидкостью.

Поэтому, если вы покупаете блендер, убедитесь, что крышка плотно прилегает, а лучше — герметично захлопывается. Такой блендер, может, и выглядит менее изящно, но, поверьте, оно того стоит. Производитель, у которого точно можно найти такую модель, — это *Kenwood*. Если вам нравится другая фирма, позвоните в ее службу поддержки, и вас проконсультируют.

www.kenwood.co.uk

Комбайны

Блендер незаменим для приготовления гладкого и густого супа-пюре. Но когда вам нужен суп с более четкой текстурой, в игру вступает комбайн. Я люблю супы с разнообразными текстурами — когда часть овощей вы откладываете, а часть взбиваете, и потом соединяете вместе. Я уже много лет пользуюсь комбайном *Magimix*, и это мой самый любимый помощник на кухне. У меня одна из моделей «компакт» — она может все то же, что и большой комбайн, но занимает меньше места.

www.magimix.com

Погружные блендеры

Один из самых быстрых способов взбить суп — это погружной блендер. Но учтите, что полностью гладкий крем-суп, как в стационарном блендере, с ним не получится. Лучшие погружные блендеры делает фирма, которая их придумала, — *Bamix*.

www.bamix-blender.co.uk

Хранение

Лучшие контейнеры для хранения супа — те, у которых на крышках есть пластмассовые «крылышки»: они захлопываются и герметично прилегают к стенкам. Первыми их стала производить фирма *Lock & Lock*. Эти емкости незаменимы для хранения в холодильнике, транспортировки и замораживания супов — вы можете быть уверены, что ни капля драгоценной жидкости не прольется.

www.johnlewis.co.uk и www.jwpltd.co.uk

- Авокадо
Холодный суп из авокадо 13
- Бекон
Pot-au-feu 116
Бобовый суп с базиликом 23
Бульон с клецками из бекона и шалфея 158–159
Суп со шпинатом, беконом и чечевицей пюи 134–135
Томатный суп в чашке 26
- Бобы
Брускетта с черной капустой 10
Быстрая фазолада 136
Риболлита 155
Суп с фасолевыми тостами 160
Турецкий суп по-деревенски 158
Французский суп писту 144
- Брокколи
Салат с жареной брокколи и кунжутот 37
Суп с брокколи и миндалем 23
- Виноград
Испанский суп Ахо Бланко 152
- Говядина
Pot-au-feu 116
Ломтики говядины 34
Свекольный бульон со стейком 109
Тушеная говядина со шпинатом 110
- Горох
Гороховый суп с кальмаром 76
Гороховый суп с рулькой
Суп из зеленого гороха 20–21
Суп из зеленого гороха с рисом 148
Тосты с питой: горох и колбаса чоризо 166
- Гранат
Ближневосточный чечевичный суп 128
Гранатово-свекольный суп 51
Тушеная курица с бобами и гранатом 118
- Гребешки
Крем-суп из моркови с гребешками на гриле 74
- Грибы
Бульон с курицей, грибами и лапшой 119
Двойной грибной суп 42
Русский грибной суп 143
- Йогурт
Весенний овощной суп с йогуртом 66
Суп из батата с кумином и йогуртом из феты 58
Суп с кокосовым карри и йогуртом 64
Холодный огуречный суп с кинзой 60
Холодный суп со шпинатом и йогуртом 60
- Кальмар
Гороховый суп с кальмаром 76
Нормандский рыбный суп 88
- Капуста китайская пак-чой
Тайский кисло-острый суп 96
- Капуста
Бигос 104
Брускетта с черной капустой 10
Турецкий суп по-деревенски 158
- Картофель
Potage parmentier 19
Вишисуаз 16
Картофельный суп с луком-пореем 19
Картофельный чаудер с копченой треской 77
Португальское рыбное рагу 98
Простой буйабес 90–92
Суп из батата с кумином и йогуртом из феты 58
Суп из черемши 20
Суп с копченой треской в карри и картофелем 83
- Кокосовое молоко
Густой острый куриный суп с пряностями 112
Острый куриный суп с кокосом 123
Суп с кокосовым карри и йогуртом 64
- Колбаса чоризо
Бигос 104
Тосты с питой: горох и колбаса чоризо 166
- Кориандр
Морковный суп с шафраном и кинзой 32
Суп из цветной капусты с кинзой 34
Холодный огуречный суп с кинзой 60
- Краб
Крабовые тосты 16
Нормандский рыбный суп 88
Суп с крабовым мясом и фенхелем 74
- Красный перец
Ромеско де пейш 93
Соус руй 92
Суп из двух перцев 36
Суп-желе с красными перцами и текилой 14
- Красный луциан
Буррида 86–87
- Креветки
Гороховый суп с кальмаром 76
Пирог с чаудером 85
Тайский кисло-острый суп 96
Шашлычки из креветок 138
- Курица
Rouie au pot 120
Базовый куриный бульон 170
Бигос 104
Бульон с курицей, грибами и лапшой 119
Густой острый куриный суп с пряностями 112
Куриные палочки, обжаренные в “Пяти специях” 37
Куриные шашлычки 65
Куриный бульон 170–171
Куриный бульон с лапшой 124
Острый куриный суп с кокосом 123
Роскошный куриный бульон 171
Согревающий суп с курицей и рисом 62
Тушеная курица с бобами 118
- Лапша
Бульон с курицей, грибами и лапшой 119
Куриный бульон с лапшой 124
- Лук репчатый
Белый луковый суп 38
- Суп из двух сортов чечевицы с карамелизованным луком и лимоном 137
Французский луковый суп 160
- Лук-порей
Potage parmentier 19
Вишисуаз 16
Картофельный суп с луком-пореем 19
Острый суп с красной чечевицей 130
- Мидии
Moules Marinières 83
Ромеско де пейш 93
Суп из мидий с помидорами и перцем чили 82
Суп из мидий с чесночным маслом 78
Тайский кисло-острый суп 96
Чаудер из сибаса с мидиями 77
- Миндаль
Зеленый минестроне с мятно-миндальным песто 40
Испанский суп Ахо Бланко 152
Суп из брокколи с миндалем 23
- Морковь
Крем-суп из моркови 74
Морковный суп с шафраном и кинзой 32
- Морской петух
Нормандский рыбный суп 88
- Мускатная тыква
Тушеная молодая баранина с тыквой и кедровыми орешками 114–115
Тыквенный суп с имбирем и мускатным орехом 27
Тыквенный суп с кремом из трюфелей 68
- Огурцы
Гаспачо 154
Раита 50
Холодный огуречный суп с кинзой 60
- Окунь
Простой буйабес 90–92
Ромеско де пейш 93
- Оливки
Антипаста 162
Зеленый суп с фетой и маслинами 56–57
Тушеная говядина со шпинатом, оливками и соленым лимоном 110
- Панчетта
Зимний суп со спельтой 133
- Пастернак
Суп с пастернаком 38
- Перец чили
Острый суп с красной чечевицей 130
Суп из мидий с помидорами и перцем чили 82
Суп из сладкой кукурузы и острого перца чили 30–31
- Перловка
Суп с окороком, перловкой и горчичным кремом 140
Шотландский бульон 140
- Ревень
Персидский суп из ревеня с травами 107

- Редис
Салат из редиса 13
- Рикотта
Суп из шпината с рикоттой 29
- Рис
Суп из зеленого гороха с рисом 148
Персидский суп из ревеня с травами 107
Рис, обжаренный в яйце 95
Согревающий суп с нурицей и рисом 62
- Руккола
Салат из рукколы
- Рыба
Moules Marinieres 83
Буррида 86–87
Гороховый суп с кальмаром 76
Картофельный чаудер с копченой треской 77
Копченый лосось 13
Крабовые тосты 16
Крем-суп из моркови с гребешками на гриле 74
Нормандский рыбный суп 88
Пирог с чаудером 85
Португальское рыбное рагу 98
Провансальский суп с красной кефалью 80
Простой буйабес 90–92
Ромеско де пеиш 93
Рыбный бульон 172
Суп из белых овощей и копченой трески 72
Суп из мидий с чесночным маслом 78
Суп с копченой треской в карри и картофелем 83
Суп с крабовым мясом и фенхелем 74
Тайский кисло-острый суп 96
Чаудер из сибаса с мидиями 77
Шафрановый бульон с жареным лососем 95
Шашлычки из креветок 138
- Свекла
Гранатово-свекольный суп 51
Свекольный бульон со стейком 109
Свекольно-яблочный суп 40–41
- Свинина
Гороховый суп с рулькой 146
Тушеная свинина с цветной капустой, хересом и паприкой 108
Суп с окороком, перловкой и горчичным кремом 140
- Сибас
Простой буйабес 90–92
Чаудер из сибаса с мидиями 77
- Сливы
Бигос 104
- Спельта
Зимний суп со спельтой 133
- Сыр
Зеленый суп с сыром фета и маслинами 56–57
Пирожки с белым сыром 46
Суп из батата с кумином и йогуртом из феты 58
Суп из цветной капусты с сыром 56
Суп из шпината с рикоттой 29
Суп с грушей и стилтоном 48
- Суп с сельдереем, камамбером и эстрагоновым маслом 55
Тосты с козьим сыром 51, 134
Тосты с питой: фета и укроп 166
Тосты с чеддером 52
Французский луковый суп 160
Французский суп из зеленой чечевицы с рокфором 136
- Томаты
Быстрая фазолада 136
Гаспачо 154
Настоящий томатный суп из банки 24
Острый суп с красной чечевицей 130–131
Паппа аль помодоро 162
Риболлита 155
Самый вкусный томатный суп 24
Суп из мидий с помидорами и перцем чили 82
Суп из сливовидных помидоров с зеленой чечевицей 138
Суп с фасолевыми тостами 160
Суп со шпинатом, беконом и чечевицей пюи 134–135
Томатный консоме 10–11
Томатный суп в чашке 26
Турецкий суп по-деревенски 158
- Треска копченая
Картофельный чаудер с копченой треской 77
Пирог с чаудером 85
Суп из белых овощей и копченой трески 72
Суп с копченой треской в карри и картофелем 83
- Трюфель
Тыквенный суп с кремом из трюфелей 68
- Фасоль
Суп с фасолевыми тостами 160
- Фенхель
Суп с крабовым мясом и фенхелем 74
- Фризе
Бульон с ягннком, чечевицей и салатом фризе 107
- Хлеб
Брускетта с черной капустой 10
Бульон с клецками из бекона и шалфея 158–159
Гаспачо 154
Гренки по-узльски 166
Испанский суп Ахо Бланко 152
Крабовые тосты 16
Крутоны 165
Паппа аль помодоро 162
Риболлита 155
Суп с фасолевыми тостами 160
Тосты с козьим сыром 51, 134
Тосты с питой 166
Тосты с чеддером 52
Турецкий суп по-деревенски 158
Французский луковый суп 160
Чесночный суп с яйцом-пашот 156
Чесночный хлеб 165
- Цветная капуста
Суп из белых овощей и копченой трески 72
Суп из цветной капусты с кинзой 34
Суп из цветной капусты с сыром 56
Тушеная свинина с цветной капустой, хересом и паприкой 108
- Цукини
Летний суп из цукини 12
- Чаудер
Картофельный чаудер с копченой треской 77
Пирог с чаудером 85
Чаудер из сибаса с мидиями 77
- Чеснок
Суп из мидий с чесночным маслом 78
Чесночная раита 130
Чесночный суп с яйцом-пашот 156
Чесночный хлеб 165
- Чечевица
Ближневосточный чечевичный суп 128
Бульон с ягннком, чечевицей и салатом фризе 107
Монтерейский суп 128
Острый суп с красной чечевицей 130
Сирийский суп из разных круп 132
Суп из двух сортов чечевицы с карамелизованным луком и лимоном 137
Суп из сливовидных помидоров с зеленой чечевицей 138
Суп со шпинатом, беконом и чечевицей пюи 134–135
Французский суп из зеленой чечевицы с рокфором 136
- Шпинат
Холодный суп со шпинатом и йогуртом 60
Суп со шпинатом, беконом и чечевицей пюи 134–135
Суп из шпината с рикоттой 29
Шафрановый бульон с жареным лососем 95
Тушеная говядина со шпинатом, оливками и соленым лимоном 110
- Яблоки
Свекольно-яблочный суп 40–41
- Ягннок
Бульон с ягннком, чечевицей и салатом фризе 107
Харира 102
Персидский суп из ревеня с травами 107
Шотландский бульон 140
Тушеная молодая баранина с тыквой и кедровыми орешками 114–115
- Яйца
Рис, обжаренный в яйце 95
Чесночный суп с яйцом-пашот 156

Moules mariniere (Мидии, припущенные в вине) 83
 Potage Parmentier (Французский картофельный суп) 19
 Pot-au-feu (Говядина, тушенная с овощами) 116
 Poule-au-pot (Курица в горшочке) 120
 Антипаста 162
 Базовый куриный бульон 170
 Белый луковый суп 38
 Бигос 104
 Ближневосточный чечевичный суп с гранатовым сиропом 128
 Бобовый суп с базиликом 23
 Брускетта с черной капустой и пюре из бобов lima 10
 Бульон с клецками из бекона и шалфея 158
 Бульон с курицей, грибами и лапшой 119
 Бульон с ягненок, чечевицей и салатом фризе 107
 Буррида 86
 Быстрая фасолада 136
 Быстрый суп с горохом нут и капустой 144
 Весенний овощной суп с йогуртом 66
 Вишисуаз 16
 Гаспачо 154
 Гороховый суп с кальмаром 76
 Гороховый суп с рулькой 146
 Гранатово-свекольный суп 51
 Гренки по-уэльски 166
 Грибная лапша 143
 Густой гороховый суп 20
 Густой острый куриный суп с пряностями 112
 Двойной грибной суп 41
 Зеленый минестроне с мятно-миндальным песто 40
 Зеленый суп с фетой и маслинами 56
 Зимний суп со спельтой 133
 Испанский миндальный суп Ахо Бланко 152
 Капустный салат коулслоу 34
 Картофельный суп с луком-пореем 19
 Картофельный суп с копченой треской 77
 Коктейльное печенье 167
 Копченый лосось 13
 Крем-суп из моркови с гребешками на гриле 74
 Крутоны с орегано 165
 Куриные палочки, обжаренные в пяти специях 37
 Куриные шашлычки 65
 Куриный бульон с лапшой 124
 Летний суп из цуккини 12
 Ломтики говядины 34
 Монтерейский суп 128
 Морковный суп с шафраном и кориандром 32
 Настоящий томатный суп из банки 24
 Нормандский рыбный суп 88
 Овощной бульон 172
 Острый куриный суп с кокосом 123
 Острый суп с красной чечевицей и райтой 130
 Очень хрустящие крутоны 165
 Паппа аль помodoro 162
 Персидский суп из ревеня с травами 107
 Пирог с чаудером 85
 Пирожки с белым сыром 46
 Португальское рыбное рагу 98
 Провансальский суп с красной кефалью 80
 Простой буйабес 90
 Простой чесночный багет 165
 Пюре из овощей 172
 Райта 50
 Риболлита 155
 Рис, обжаренный в яйце 95
 Ромеско де пейш 93
 Роскошный куриный бульон 171
 Русский вишневый суп 46
 Русский грибной суп 143
 Рыбный бульон 172
 Салат из редиса 13
 Салат из рукколы 152
 Салат с жареной брокколи и кунжутном 37
 Самый вкусный томатный суп 24
 Свекольно-яблочный суп 40
 Свекольный бульон со стейком и соусом из хрена 109
 Сирийский суп из разных круп по рецепту Нады 132
 Сирийское мезе 132
 Согревающий суп с курицей и рисом 62
 Соус руй 92
 Суп из баклажанов с карри 50
 Суп из батата с кумином и йогуртом из феты 58
 Суп из белых овощей и копченой трески 72
 Суп из водяного кресса 52
 Суп из двух перцев 36
 Суп из двух сортов чечевицы с карамелизованным луком и лимоном 137
 Суп из зеленого гороха с рисом 148
 Суп из мидий с помидорами и перцем чили 82
 Суп из мидий с чесночным маслом 78
 Суп из пастернака 38
 Суп из петрушки с шафрановым кремом 66
 Суп из сладкой кукурузы и острого перца чили 30
 Суп из сливовидных помидоров с зеленой чечевицей 138
 Суп из цветной капусты с кинзой 34
 Суп из цветной капусты с сыром 56
 Суп из черемши 20
 Суп из шпината с рикоттой 29
 Суп с брокколи и миндалем 23
 Суп с грушей и сыром стилтон 48
 Суп с кокосовым карри и йогуртом 64
 Суп с копченой треской в карри и картофелем 83
 Суп с корнем сельдерея и зернистой горчицей 30
 Суп с крабовым мясом и фенхелем 74
 Суп с окороком, перловкой и горчичным кремом 140
 Суп с сельдереем, намамбером и эстрагоновым маслом 55
 Суп с фасолевыми тостами 160
 Суп со шпинатом, беконом и чечевицей пюи 134–135
 Суп-желе с красными перцами и текилой 14
 Тайский кисло-острый суп 96
 Томатный консоме 10
 Томатный суп в чашке 26
 Тосты с козым сыром 134
 Тосты с козым сыром 51
 Тосты с питой 166
 Тосты с чеддером 52
 Турецкий суп по-деревенски с хлебом и тмином 158
 Тушенная говядина со шпинатом, оливками и соленым лимоном 110
 Тушенная курица с бобами и гранатом 118
 Тушенная молодая баранина с тыквой и кедровыми орешками 114
 Тушенная свинина с цветной капустой, хересом и паприкой 108
 Тушенные мидии 78
 Тыквенный суп с имбирем и мускатным орехом 27
 Тыквенный суп с кремом из трюфелей 68
 Французский луковый суп, запеченный в духовке 160
 Французский суп из зеленой чечевицы с рокфором 136
 Французский суп писту 144
 Харира 102
 Холодный огуречный суп с кинзой 60
 Холодный суп из авокадо 13
 Холодный суп со шпинатом и йогуртом 60
 Чаудер из сибаса с мидиями 77
 Чесночный суп с яйцом-пашот 156
 Чуть более сложный чесночный багет 165
 Шафрановый бульон с жареным лососем 95
 Шашлычки из креветок 138
 Шотландский бульон 140