

Тема: Технологія приготування супів

Супи - рідкі страви, основою яких служать бульйони, відвари, молоко та хлібний квас. Крім рідкої основи, значна більшість супів містить щільну частину - різноманітні гарніри з овочів, крупів, макаронних виробів, м'яса, риби, птиці й інших продуктів.

За древньою традицією супи вживаються на початку обіду. Пояснюється це тим, що в них містяться в розчиненому виді речовини, що підсилюють секрецію травних залоз і готують травну систему для засвоєння їжі організмом.

Таким чином, супи, насамперед, є стравами, що збуджують апетит; їх смаку, зовнішньому вигляду, аромату треба надавати великого значення. У супах містяться дві групи збудників апетиту:

- 1) смакові й ароматичні речовини;
- 2) хімічні подразники (збудники) діяльності травних залоз.

Аромат супам додають прянощі, біле коріння, морква, цибуля, а також речовини, що утворюються при варінні. Збуджує апетит і привабливий вид супів. Тому зовнішній вигляд, смак, запах супів відіграють важливу роль.

Не менш важливу роль виконують хімічні збудники діяльності залоз органів травлення: екстрактивні речовини, що переходять у бульйон з м'яса, птиці, риби, грибів; органічні кислоти квашеної капусти, солоних огірків, сметани, квасу; мінеральні речовини харчових продуктів. Супи є важливим джерелом вітамінів та мінеральних речовин. Зміна мінеральних речовин при варінні супів не відбувається. Вітаміни групи В і каротин зберігаються майже цілком, а істотні утрати вітаміну С компенсуються зеленню, що додають у суп при подачі.

Супи містять значну кількість води і тому покривають до 20% витрат в ній організму. Крім рідкої частини супів, велике значення має їх щільна частина, так звані гарніри. Калорійність таких страв, як, наприклад, м'ясна солянка, дуже велика. Поживність супів підвищується ще і тим, що до них

подають такі висококалорійні продукти, як сметану, пиріжки, ватрушки, кулеб'яки.

Супи класифікують по декількох ознаках: по характеру рідкої основи, по температурі подачі, по способу приготування.

По температурі подачі супи підрозділяються на гарячі і холодні (гарячі подають при температурі 75°C, холодні - 10-12°C). Гарячими подають супи на бульйонах, відварах, молоці. Холодними - всі інші. Солодкі супи в літній період подають холодними, а узимку - гарячими.

По способу приготування супи розрізняють: заправні (борщі, щі, розсольники, солянки, картопляні, круп'яні, овочеві супи); пюреобразні (супи-пюре); прозорі; солодкі; молочні; холодні.

По характеру рідкої основи супи поділяють на чотири групи:

- 1) на бульйонах (м'ясному, м'ясо-кістковому, кістковому, із птиці, риби, грибів і овочевих відварах;
- 2) на молоці;
- 3) на квасі, сироватці, кефірі;
- 4) на фруктових і ягідних відварах.

Більшість супів готують на бульйонах. Подають гарячі супи в підігрітих до 40°C глибоких столових тарілках, з підтарільником, прозорі бульйони без гарніру - у бульйонних чашках, солянки - у металевих супових мисках. Холодні супи подають в охолоджених до 12°C глибоких тарілках з підтарільником.

Заправними називають супи, що готують на бульйонах, відварах чи воді і заправляють пасерованими овочами, томатом і борошном. До заправних супів відносять: борщі, щі, солянки, розсольники, супи овочеві, круп'яні, картопляні.

Приготування заправних супів передбачає послідовне проварювання в бульйоні різних продуктів, що складають гарнір супу. Продукти, що входять до складу гарніру, збагачують суп харчовими речовинами, що містяться в них, і додають готовій страві смак, аромат і консистенцію.

Технологічний процес готування заправних супів складається з декількох етапів: приготування бульйону; підготовка гарніру, проварювання гарніру в бульйоні, заправка супу.

При приготуванні заправних супів необхідно дотримуватись загальних правил:

- продукти закладати тільки в киплячу рідину, причому в такій послідовності, щоб вони одночасно дійшли до готовності. При закладці в киплячу рідину в овочах відразу руйнуються ферменти, що окислюють вітамін С і він зберігається краще. Супи, до складу яких входять солоні огірки, щавель, томат, варять так: у першу чергу кладуть свіжі овочі, варять їх до напівготовності, а потім додають продукти, що містять кислоту, тому що під дією кислоти овочі погано розварюються. Після закладки кожного виду продукту суп повинний закипіти;

- морква, ріпчаста цибуля і томат-пюре варто закладати в суп пасерованими, а буряк і квашену капусту - тушкованими. Ріпчасту цибулю можна пасерувати окремо від інших овочів. Петрушку і селеру дозволяється додавати в суп не пасерованими. Ріпу можна закладати в супи без пасерування, але її треба попередньо бланшувати. Пасерувати овочі необхідно у сотейнику з товстим дном або на сковороді. Колір овочів при пасеруванні майже не повинен змінюватися. Для пасерування придатний будь-який харчовий жир; грибні, рибні, овочеві супи часто готують на рослинних жирах. Якщо пасерують овочі на вершковому маслі, то частину цього жиру залишають і додають у суп перед його подачею; інші види жирів вводять у супи тільки з пасерованими овочами.

При пасеруванні моркви й овочів у жир переходить каротин. Процес засвоєння каротину відбувається в нашому організмі тільки в жировому розчині, тому що у воді він нерозчинний. Тому пасерування прискорює перехід каротину у вітамін А, а також зменшує втрати ароматичних речовин, тому що при цьому виключається перегонка їх з водяними парами;

- форма нарізання продуктів залежить від виду супу і форми основного

продукту;

- супи, крім картопляних, круп'яних і з борошняними виробами, заправляють борошняною пасеровкою. Вона додає супам більш густу консистенцію і, крім того, є стабілізатором вітаміну С, що охороняє його від окислювання. Борошно можна пасерувати з жиром чи без нього. Колір борошна не повинний помітно мінятися. Щоб борошно не підгоріло, її пасерують у посуді з товстим дном і ретельно перемішують. Пасероване борошно злегка охолоджують, розводять невеликою кількістю бульйону, потім проціджують;

- лавровий лист і перець додають у суп перед закінченням його варіння. На порцію кладуть 0,05г перцю горошком, 0,02г лаврового листа, 3,5г солі;

- варити заправні супи необхідно при слабкому кипінні. Зварені супи залишають на 10-15 хв. без кипіння, щоб жир сплив і став прозорим;

- при подачі супів в тарілку або супову миску кладуть відповідно до рецептури шматочки м'яса, риби, наливають суп і посипають січеною зеленню петрушки чи кропу. Сметану подають соуснику або кладуть у тарілку із супом.

Борщ - це українське національне страво. Обов'язковою складовою частиною борщу є буряк, томатне пюре й у більшості випадків білокачанна капуста, а також ріпчаста цибуля, пасероване коріння.

Буряк містить значну кількість зольних лужних елементів, і тому борщі - важливе джерело лужних мінеральних солей у нашому раціоні. Колір буряка обумовлений наявністю барвних речовин - антоціанів. Вони відносяться до групи глюкозидів і при гідролізі розпадаються на цукор і аглюкон-антоціанідін, унаслідок чого при варінні зникає гіркуватий присмак, характерний для сирого буряка.

Основний антоціан буряка - пурпурний пігмент бетанін; крім цього, у ньому знаходиться жовтий пігмент. У кислому середовищі пурпурний пігмент, завжди більш інтенсивно пофарбований. Цим і обумовлене застосування оцту при тушкуванні буряка. Антоціани буряка при зіткненні з

залізом дають темно-офарблені продукти. Унаслідок цього при тушкуванні в чавунному посуді буряк темніє. Готують буряк для борщу декількома способами: неї тушкують, пасерують, варять або печуть.

Перший спосіб. Буряк очищають, миють, шаткують соломкою, додають бульйон, оцет, цукор, іноді жир, томат-пюре і тушкують у закритому посуді від 20-30 хв. (молодий буряк) до 1-1,5 години (старий буряк). Темно-офарблений буряк добре зберігає колір при тепловій обробці і тому її можна тушкувати без оцту тільки з пасерованим томатом.

Другий спосіб. Буряк варять цілком неочищеним. Потім очищають, нарізають, з'єднують з пасерованими овочами, томатом і тушкують.

Третій спосіб. Буряк підпікають у неочищеному виді, очищають, нарізають і пасерують разом з овочами і пюре.

Борщ зі свіжої капусти. У киплячий бульйон закладають, свіжу сиру капусту, нашатковану соломкою чи нарізану шашками. Якщо замість свіжої капусти використовують квашену, то її попередньо тушкують. Коли бульйон знову закипить, у нього кладуть тушкований буряк, пасероване коріння і варять близько 30 хв. Наприкінці варіння борщ заправляють борошняною пасеровакою, розведеною бульйоном, спеціями, сіллю, цукром і кип'ятять 5- 10 хв. У слабоофарблений борщ перед подаванням вливають бурякову фарбу. Готують її в такий спосіб: чисті бурякові очистки і шаткований буряк заливають водою, додають оцет, доводять до кипіння і витримують без кипіння біля на півгодини. Готову фарбу проціджують. Подають борщ зі сметаною і січеною зеленню. Окремо можна подати пиріжки, ватрушки, пампушки.

Борщ із капустою і картоплею. У киплячий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, додають нашатковану капусту, варять 10-15хв., вводять пасеровані овочі, тушкований буряк і варять до готовності. За 5-10хв. додають сіль, спеції, борошняну пасеровку. Подають зі сметаною і зеленню.

Борщ московський. Цей борщ відрізняється від описаного вище тим,

що бульйон для нього варять з додаванням кісток від шинки або зі свинячою копченою грудинкою. Готують його без картоплі. Відпускають борщ із шинкою, сосисками.

Борщ український. Підготовлений буряк нарізають соломкою і тушкують з оцтом, цукром, томатом-пюре, додають пасероване коріння і тушкують усе разом. У киплячий бульйон закладають нарізану часточками або брусочками картоплю і варять 10-15 хв., після чого кладуть нашатковану капусту, знову доводять до кипіння і закладають буряк, тушкований з коріннями, а потім солодкий болгарський перець, нарізаний соломкою, спеції і заправляють борошняною пасеровкою. Перед закінченням варіння борщ заправляють часником, розтертим зі шпиком. Якщо борщ варять із квашеною капустою, то її тушкують і закладають у борщ після закладки картоплі. Відпускають борщ із м'ясом і сметаною, посипають дрібно січеною зеленню петрушки чи кропу.

Борщ флотський. Смак цього борщу повинен бути більш гострий у порівнянні з іншими видами борщів. Для нього варять бульйон з бекону або інших копченості. Картоплю нарізають кубиками, капусту - шашками, інші овочі - скибочками. Під час варіння борщу в нього додають червоний перець. Відпускають борщ зі шматочком вареного бекону чи грудинки, сметаною і зеленню.

Борщ полтавський з галушками. Готують його на бульйоні з курки або гуски. Форма нарізання овочів: картопля - кубиками, капуста - шашками. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з ріпчастою цибулею. Подають зі шматочками курки або гуски.

Борщ київський. Відмінною рисою цього борщу є те, що його готують зі свіжими яблуками, вареною квасолею і буряковим квасом, що додають у борщ наприкінці варіння. Готовий борщ заправляють салом, розтертим із сирого цибулею. Подають з м'ясом, сметаною і зеленню.

Борщ зелений. Варять борщ на бульйоні зі свинини. Підготовлений щавель припускають у власному соку, а шпинат у невеликій кількості води.

У киплячий бульйон закладають картоплю, нарізану часточками, і варять до напівготовності. Потім додають тушкований буряк, щавель і шпинат, пасеровані овочі, борошняну пасеровку, сіль, спеції. Подають з відварним яйцем, сметаною і зеленню.

Основною складовою частиною щів є білокачанна капуста. Щі зі свіжої капусти можна подавати з ватрушками, пиріжками або кулеб'якою, а з квашеної капусти - із крупником або гречаною кашею.

Щі зелені готують з борошняною пасеровкою, вона перешкоджає осіданню протертих, часточок, збільшуючи в'язкість, і сприяє кращому збереженню вітаміну С. Для поліпшення смаку і підвищення поживності в зелені щі перед їхньою відпусткою іноді додають льезон, після чого нагрівати суп вище 65-70°C не можна, інакше білок зсядеться (коагулює).

Щі зі свіжої капусти. Готують щі на м'ясному, кістковому чи грибному бульйонах. Коріння (моркву, петрушку, ріпу) нарізають часточками або брусочками, ріпчасту цибулю - часточками. Овочі пасерують. Капусту нарізають шашками. Якщо капуста має гіркуватий смак, то її перед закладкою ошпарюють. У киплячий підсолений бульйон кладуть капусту, а коли він знову закипить, додають пасероване коріння, ріпчасту цибулю і варять ще 20-30хв. Перед закінченням варіння кладуть пасерований томат-пюре чи помідори, нарізані часточками, часник, спеції (додавати пюре і часник не обов'язково). Щі зі свіжої капусти, до складу яких не входить картопля, можна заправити борошняною пасеровкою. Подають щі зі сметаною і зеленню.

Щі донські. Готують щі з риби осетрових порід і її харчових відходів. Оброблену рибу варять. З голів (без зябер), плавників і хвостів варять бульйон. Коли голови зваряться, з них знімають м'якоть, а хрящі варять ще 1,5-2 години. Бульйон від варіння риби і відходів з'єднують, проціджують і доводять до кипіння. У киплячий рибний бульйон кладуть, свіжу капусту, нарізану шашками, потім (через 15-20 хв.) коріння і цибулю, нарізані кубиками і пасеровані, додають картоплю, нарізану кубиками чи

часточками, і варять до готовності. Після цього в щі кладуть лавровий лист, запашний перець, свіжі помідори і варять суп 5-6хв. При подаванні в супову миску кладуть шматок риби, м'якоть голів, хрящі і прогрівають; посипають щі зеленню; окремо подають сметану.

Щі ледачі. Готують їх так саме, як щі зі свіжої капусти, але не кладуть томат, а капусту і коріння ріжуть крупніше (капусту - великими шашками, а інші овочі часточками). Наприкінці щі заправляють борошняною пасеровкою.

Щі з квашеної капусти. Ці щі готують на м'ясному, кістковому, грибному і рибному бульйонах. Щі з квашеної капусти повинні мати своєрідною, але не надмірною гостротою, тому капусту з підвищеною кислотністю промивають у холодній воді і віджимають. Великі шматки квашеної капусти і моркви дрібно січуть. Капусту кладуть у казан і тушкують з жиром, томатом-пюре і невеликою кількістю бульйону протягом 1- 1,5 час. За 10-15 хв. до закінчення тушкування до капусти додають пасероване коріння (моркву, петрушку) і ріпчасту цибулю, нарізані відповідно до форми нарізання капусти (соломкою або кубиками). У киплячий бульйон кладуть капусту, тушковану з овочами, варять близько 30 хв., потім додають борошняну пасеровку, розведену бульйоном, варять, заправляють спеціями.

Щі добові. Квашену капусту дрібно січуть і тушкують біля 3 час., потім додають пасероване біле коріння, моркву, цибулю, нарізані дрібними кубиками, пасерований томат і тушкують ще близько 1 години. Після цього щі готують як звичайно. У щях варять свинячі голови, грудинку і т.д. М'ясо виймають, нарізають по 2-3 шматка на порцію, кладуть у глиняні горщики, заливають щами і додають січений часник. Горішки заклеюють листовим тістом, поверхню змазують яйцем і запікають у духовій шафі. Окремо подають зелень, розсипчасту гречану кашу і сметану.

Щі зелені. Готують щі на м'ясному, кістковому бульйонах або на воді. Поживність шпинату і щавлю не велика, але вони містять значну кількість

каротину і вітаміну С. Шпинат відварюють у бульйоні, а щавель припускають у власному соку. Зелень треба припускати і варити окремо, інакше кислота щавлю буде руйнувати хлорофіл шпинату. Співвідношення шпинату і щавлю залежить від кислотності останнього. Зелень протирають разом із соком. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю і петрушку пасерують з жиром.

У киплячий бульйон закладають картоплю, нарізану скибочками, варять його 15 хв., потім кладуть протерті, припущенні шпинат і щавель і пасеровану зелену цибулю і продовжують варити ще 10-15 хв. Спеції, борошняну пасеровку, розведену бульйоном, сіль додають за 5-10 хв. до закінчення варіння. При подаванні в щі кладуть 1/2 звареного в круту яйця, шматок вареного м'яса й обов'язково сметану.

Щі уральські. Квашену капусту тушкують. Крупу (рис, перловку, пшоно) перебирають, промивають, перлову крупу відварюють до напівготовності і промивають. Моркву і цибулю нарізають кубиками і пасерують. У киплячий бульйон закладають підготовлену крупу, доводять до кипіння, додають тушковану капусту, варять 15-20хв., вводять пасеровані овочі. Наприкінці варіння додають сіль, спеції і варять до готовності. Щі можна заправити часником, розтертим з сіллю. Подають зі сметаною і зеленню.

Основна складова частина розсольнику - солоні огірки. Для ароматизації в нього додають біле коріння (петрушку і селеру) і тільки в деякі різновиди розсольників - моркву. Біле коріння і ріпчасту цибулю шаткують соломкою. Огірки обчищають, видаляють насіння і нарізають часточками. Картоплю нарізають часточками чи часничками, а для лєнінградського розсольнику - брусочками. У набір овочів, крім цибулі ріпчастої, повинна входити цибуля-порей. Всі види розсольників відпускають зі сметаною. До м'ясних розсольників подають ватрушки, а до рибних - розтягаї.

Розсольник московський. Готують цей розсольник із нирками і

потрухами домашньої птиці, куркою, телятиною і т. д. Розсольник, до складу якого входять нирки, варять так: підготовлені нирки заливають холодною водою, доводять до кипіння і кип'ятять 5-10 хв. При кип'ятінні з нирок видаляються пуринові речовини, аміак, сечовина, сечова кислота. Після закипання нирок воду зливають, промивають, знову заливають водою і варять до готовності. Петрушку та селеру шаткують соломкою і пасерують. Солоні огірки обчищають від шкірочки, видаляють насіння і нарізають ромбиками чи соломкою. Нарізані огірки припускають з невеликою кількістю бульйону. У киплячий бульйон додають пасеровані овочі, припущенні огірки, лавровий лист, перець і варять 15-20 хв. Перед кінцем варки в розсольник додають нарізаний щавель, заправляють прокип'яченим та процідженим огірковим розсолом, сіллю. При масовому приготуванні готовий розсольник злегка охолоджують та заправляють льезоном. При порційному приготуванні в супову миску кладуть нарізані скибочками нирки, наливають розсольник, додають льезон і подають, посипавши січеною зеленню.

Розсольник ленінградський. Готують розсольник на м'ясному, рибному чи грибному бульйонах і подають з м'ясом, рибою, грибами. До складу його входять перлова чи рисова крупа, картопля, біле коріння; можна використовувати також моркву. Перлову крупу попередньо заливають окропом, закривають кришкою і розпарюють біля години, а потім промивають. Якщо перлову крупу варити безпосередньо в бульйоні, то він стає слизуватим і здобуває темний колір. Порядок закладки продуктів у бульйон наступний: рис чи розпарена перлова крупа, потім картопля, пасероване коріння, наприкінці варіння - припущенні огірки, спеції; іноді додають пасерований томат-пюре. Перед подаванням суп заправляють прокип'яченим огірковим розсолом, сіллю, спеціями.

Розсольник домашній. Готують цей розсольник так же, але крупу частково чи цілком заміняють свіжою капустою. Її нарізають шашками і закладають у бульйон в першу чергу. Відпускають розсольник з бараниною.

Відмінною рисою солянок є те, що їх готують на бульйонах з особливо великим змістом екстрактивних речовин. Солоні огірки, томат-пюре, капарці, оливи додають солянкам гостроту і специфічний смак. Велика кількість речовин, що сильно збуджують діяльність травних залоз, полегшує засвоєння харчових речовин великого набору м'ясних чи рибних продуктів. М'ясо, шинку, телятину, нирки, язик, птицю та інші м'ясні продукти попередньо варять у тій же бульйоні, на якому готують солянку. Домашню птицю, яку використовують для приготування солянок, можна жарити. М'ясні і рибні продукти нарізають скибочками. Частіш за все солянки є стравами порційними, замовними, але можна їх готувати і масово. Рибні солянки відпускають без сметани, а м'ясні зі сметаною. При подаванні в солянку кладуть кружальце лимону (очищеного від цедри) і посипають зеленню. Лимон можна подавати окремо. Для солянки грибної використовують гриби свіжі, солоні, сушені.

Солянка збірна м'ясна. Для приготування рідкої основи ріпчасту цибулю шаткують і пасерують на вершковому маслі, додають томат-пюре і пасерують усе разом. Солоні огірки обчищають від шкірочки і насіння, нарізають скибочками і припускають. У киплячий бульйон закладають цибулю, пасеровану з томатом-пюре, припущенні огірки, оливи (без кісточок), капарці спеції. М'ясний набір (м'ясо, шинку, сосиски, нирки) нарізають скибочкам, кладуть у супову миску, заливають рідкою основою, додають маслини і прогрівають 5-6хв. Наприкінці заправляють прокип'яченим процідженим огірковим розсолом. Подають солянку зі сметаною і посипають січеною зеленню, кладуть кружальце лимону.

Солянку з птиці готують так само, як описано вище.

Солянка рибна. Готують цю солянку на міцному рибному бульйоні. Підготовлену сиру рибу, нарізану на порції, закладають у бульйон і варять до готовності. Наприкінці варки додають головизну. Готують солянку так само, як м'ясну. Відпускають рибну солянку без сметани, але з кружальцем лимона, маслинами чи олівами без кісточок.

Солянка донська. Цю солянку готують з риби осетрових порід, частину томату замінюють свіжими помідорами і крім цибулі додають нарізану кружальцями пасеровану моркву і корінь петрушки. Далі готують так само, як і м'ясну.

Солянка домашня. Її готують з картоплею, як звичайний суп: у киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, варять 10хв, а потім додають інші продукти. Подають зі сметаною і зеленню.

Готують ці супи на м'ясному, кістковому і грибному бульйонах, на воді або на воді з додаванням молока. Подають їх з відповідними продуктами (м'ясом, рибою, грибами). У залежності від сезону і наявності овочів у склад супів можна включати, крім основних овочів (картоплі, корне-плодів), також салат, шпинат, кольрабі, кабачки, спаржу, баклажани, цвітну капусту і т.д. Для приготування цих супів використовуються не тільки свіжі овочі, але й сушені, свіжозаморожені, а також овочеві консерви.

В овочевих супах, при дотриманні основних правил варіння, цілком зберігаються мінеральні, органічні речовини і вітаміни, які містяться в овочах, тому що вони переходять у відвар.

У супи, приготовлені на воді, іноді додають молоко. Гаряче молоко вливають у суп наприкінці варіння. Для овочевих супів овочі нарізають скибочками, брусочками, соломкою, картоплю - кубиками, брусочками. Відпускають овочеві супи з пиріжками, кулеб'якою, пирогами.

Загальна схема приготування цих супів приблизно однакова: пасерують ароматичне коріння і ріпчасту цибулю; у киплячу рідину закладають овочі у відповідності з часом їх теплової обробки, потім додають пасероване коріння і ріпчасту цибулю, варять 15-25хв; наприкінці варіння кладуть спеції, сіль; при подаванні додають сметану, зелень.

Суп селянський. Моркву, петрушку і картоплю нарізають кубиками, цибулю - часточками. Моркву і петрушку пасерують, додають ріпчасту цибулю і пасерують усе разом. У киплячу рідину закладають капусту, нарізану шашками, доводять до кипіння, додають картоплю і пасероване

коріння, потім пасерований томат-пюре і перед закінченням варіння супу - спеції. Можна зварити суп селянський і з крупою (перловою, рисом, пшоном, вівсяною, ячною). У цьому випадку в рецептурі частину картоплі заміняють крупою. Перлову крупу підготовляють, як для розсольнику ленінградського, а рис і пшоно варять протягом 3-5хв, потім кладуть у киплячий бульйон у першу чергу, а потім у суп додають інші продукти.

Картопляні супи готують на м'ясному, кістковому, рибному і грибному бульйонах чи на воді. Для цих супів основним продуктом є картопля, а додатковими - капуста, крупи, макаронні вироби.

Загальна схема приготування цих супів приблизно однакова: пасерують ароматичне коріння і ріпчасту цибулю; у киплячу рідину закладають картоплю, нарізану часточками, брусочками чи кубиками, а коли бульйон знову закипить, додають пасероване коріння, спеції і варять 15-20хв. Свіжі овочі нарізають у залежності від виду основних продуктів. Цвітну капусту розбирають на дрібні суцвіття. Стручки квасолі нарізають ромбиками, бобові перебирають, миють, заливають холодною водою, поступово доводять до кипіння і варять біля 1ч. У зварену квасолю чи горох вливають киплячий бульйон і варять суп як звичайно.

Крупи, закладають у бульйон сирими, а перлову розпарюють, як для розсольнику ленінградського. Усі види круп додають у суп до закладки картоплі, а манну крупу засипають після картоплі і пасерованого коріння.

Макарони кладуть у бульйон за 15-20хв. До закладки картоплі, локшину майже одночасно з ним, а вермішель через 5-8хв, після закладки картоплі.

Картопляний суп. Цей суп можна приготувати на м'ясному чи рибному бульйонах. Нашатковану ріпчасту цибулю пасерують, додають моркву і петрушку нарізані скибочками або брусочками і пасерують усе разом. Частину моркви можна замінити ріпою. Картоплю нарізають брусочками. У киплячий бульйон закладають пасероване коріння, доводять до кипіння, кладуть картоплю і варять до готовності. Наприкінці варіння додають спеції,

іноді пасерований томат-пюре. Відпускають суп з рибою або м'ясними продуктами.

Картопляний суп із крупою. Моркву, петрушку нарізають кубиками, цибулю ріпчасту шаткують. Пасерують цибулю, потім додають коріння і пасерують разом. У киплячий бульйон закладають розпарену перлову крупу або рис, пшоно, потім додають картоплю, пасероване коріння і цибулю, варять до готовності 20-30хв. Манну крупу просівають і додають у суп перед кінцем варіння (за 10-15хв). Її треба всипати тонким струмком, безперервно розмішуючи суп, щоб крупа не заварилася грудками.

Картопляний суп з макаронними виробами. Цей суп можна приготувати з м'ясом, потрухом домашньої птиці, м'ясними консервами, грибами. Коріння нарізають відповідно до форми макаронних виробів: для супу з локшиною і макаронами - брусочками, з вермішелью - соломкою. Картоплю нарізають брусочками або часточками. У киплячий бульйон кладуть картоплю, а потім макаронні вироби. Макарони закладають за 25-30хв. До закінчення варіння супу, локшину - за 20хв, вермішель - за 10хв. За 10-15хв. До кінця варіння кладуть пасероване коріння і ріпчасту цибулю. Наприкінці варіння кладуть спеції і пасерований томат.

Картопляний суп із фрикадельками. Варять його, як картопляний. Овочі і картоплю нарізають кубиками. М'ясні фрикадельки припускають окремо в бульйоні. Кладуть їх у суп при подачі.

Рибацька юшка. З дрібної частикової риби варять рибний бульйон. Бульйон проціджують, додають у нього цілі дрібні бульби картоплі, дрібні голівки ріпчастої цибулі і варять 15-20хв. Потім кладуть підготовлені шматки риби, а за 10-15хв, до кінця варіння мелений перець, лавровий лист і сіль. Для рибацької юшки можна великі бульби картоплі нарізати часточками, а ріпчасту цибулю кільцями.

Запитання і завдання для повторення

1. Розкажіть про значення перших страв у харчуванні.
2. Як класифікують перші страви?
3. Які перші страви називають заправними? Загальні правила їхнього варіння.
4. Які перші страви називають борщами? Різновидності борщів.
5. Як приготувати квас-сирівець з борошна, сухарів для борщу?
6. Як приготувати борщ український?
7. Чим відрізняється борщ полтавський з галушками від борщу київського?
8. Складіть технологічну схему приготування борщу літнього.
9. Як готують і подають капустаки?
10. Як готують і подають розсольник домашній і по-домашньому?
11. Які юшки готують в Україні? Що спільного в їхньому приготуванні? Чим вони відрізняються між собою?
12. Як готують і подають куліш з грибами?
13. У чому особливість приготування кулешиків? їх асортимент.
14. Як прояснюють бульйони?
15. Як готують і подають борщі холодний, український, криворізький?
16. Яка температура подавання гарячих і холодних перших страв?
17. Який посуд використовують для подавання перших страв? Норма відпускання і правила їх оформлення.