

# Виды супов

*Урок технологии, 7 класс,*

*Учитель:*

*Образцова Венера Бореевна.*



**Суп** - жидкое кушанье, представляющие собой отвар, приготовленный по определенному рецепту из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, крупы и т. д.

**Отвар**- это жидкость, насыщенная тем, что в ней варилось. Чистый отвар, сваренный из мяса, рыбы или птицы называется **бульоном**. На поверхности бульона образуется жир. Это- **навар**.

# Суп прозрачный из курицы

## Состав:

курица - 1 шт.

вода - 1,5 л

морковь - 80 г

лук репчатый - 1 головка

горошек зеленый - 4 ст. ложки

зелень

лапша - 30 г

соль

## Рецепт (как приготовить):

Тушку курицы промойте, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену, добавьте корни и варите на слабом огне до готовности, процедите.

Добавьте в бульон соль, зеленый горошек и проварите в течение 5 минут.

При подаче положите сваренную отдельно и промытую лапшу, кусочки курицы и рубленую зелень.





# Заправочные супы



# Суп-пюре из цветной капусты

- Состав:
- капуста цветная - 300 г
- морковь - 1 шт.
- лук репчатый - 1 головка
- масло растительное - 2 ст. ложки
- мука пшеничная - 2 ст. ложки
- перец душистый - 5 шт.
- вода - 1 л
- соль - по вкусу

## Рецепт (как приготовить):

- Морковь и лук мелко нарежьте и тушите, добавив 1 столовую ложку масла и 5 столовых ложек воды, до полного выпаривания жидкости.
- Капусту залейте кипящей водой, отварите до мягкости. Затем выньте из отвара и протрите вместе с тушеными овощами.
- Муку обжарьте на оставшемся масле до кремового цвета, соедините с протертыми овощами. Постепенно влейте капустный отвар, перемешайте, посолите, поперчите и варите суп 2–3 минуты. При подаче оформите зеленью.





# Холодный суп с овощами

Состав:

- кефир обезжиренный - 1,5 л
- чеснок - 2 зубчика
- лук репчатый - 2 головки
- морковь - 2 шт.
- перец сладкий зеленый и красный - по 1 шт.
- зелень укропа рубленая - 2 ст. ложки
- перец черный молотый, соль по вкусу

Рецепт (как приготовить):

- Овощи нарежьте кубиками, разложите по тарелкам.
- Охлажденный кефир посолите, поперчите, смешайте с толченым чесноком и залейте полученной смесью овощи.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью укропа.



# «Сладкие супы : Фруктовый суп»



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

- **Рецепт (как приготовить):**

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



# Суп молочный с овощами



## Состав:

- молоко - 500 г
- вода - 200 г
- капуста цветная - 200 г
- морковь - 60 г
- горошек зеленый консервированный - 2 ст. ложки
- кукуруза консервированная - 2 ст. ложки
- масло сливочное - 20 г
- соль

## Рецепт (как приготовить):

- Морковь нарежьте кубиками, цветную капусту разберите на мелкие соцветия и ошпарьте.
- В кипящую воду положите морковь, затем цветную капусту, варите при слабом кипении 15–20 минут. Добавьте горошек, кукурузу, влейте горячее молоко и доведите суп до готовности. Заправьте сливочным маслом.