

Супы на отварах.

Суп с кольраби и овсяными хлопьями.

Диеты № 2, 5

Вода или овощной отвар – 300, кольраби – 70, геркулес – 15, морковь – 20, петрушка – 10, масло сливочное – 10

Морковь и корень петрушки припустить с маслом. Кольраби очистить и натереть на крупной терке. В кипящую жидкость положить припущенные корнеплоды, натертую кольраби, варить 5-7 мин, после чего засыпать геркулес и доварить суп. При подаче в тарелку с супом положить кусочек сливочного масла. Можно подать со сметаной или сливками.

Суп рисовый на растительном масле.

Диета №5

Вода или овощной отвар – 300, морковь – 25, картофель – 50, рис – 20, лук репчатый – 10, масло растительное – 10, зелень – 4

Морковь мелкими кубиками спассеровать на масле, положить измельченный лук, влить немного воды или отвара и вместе с морковью припустить под крышкой. Опустить в кипящий отвар нарезанный кубиками картофель, через 5-7 минут – промытый рис, морковь и варить при небольшом кипении до мягкости картофеля и риса. При подаче посыпается зеленью. В суп можно положить спассерованные помидоры или томат.

Суп картофельный с зеленым горошком.

Диеты № 2, 4, 5

Вода – 300, картофель – 50, зеленый горошек – 20, морковь – 15, корень петрушки – 10, лук репчатый – 10, масло топленое – 10, мука пшеничная – 5, зелень – 4

Морковь, петрушку и лук мелко нарезать, спассеровать на масле (для диеты № 5 корнеплоды припускают, лук предварительно бланшируют), добавить муку и прогреть ее до светло-кремового цвета. В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, через 10 мин – зеленый горошек, еще через 10 мин – пассерованные овощи. Варить до мягкости горошка. Подать, посыпав зеленью.

Суп картофельный с плавленым сыром.

Диета № 5

Вода – 300, картофель – 60, сырок плавленый – 30, морковь – 15, лук репчатый – 15, томат – 6, корень петрушки – 10, зелень – 4.

В кипящую воду опустить натертый неострый плавленый сырок, нарезанный мелкими кубиками картофель. Когда картофель покипит 10 мин, положить пассерованные овощи. Для этого натереть морковь, корень петрушки. Репчатый лук измельчить, пожарить на масле, не допуская подгорания, положить томат и прогреть до окрашивания жира. Опустить в суп, варить еще 10 мин. Готовому блюду дать немного остыть. Подать, посыпав зеленью.