

Супы протертые

Такие супы часто применяют в диетическом питании. Готовят из овощей, различных круп, мяса, домашней птицы, рыбы и нерыбных морепродуктов. По видам приготовления их подразделяют на супы-пюре и супы-кремы. Суп-пюре варят с добавлением белого соуса, который в зависимости от диеты делают на бульоне или овощном, крупяном отваре. Заправляют маслом или льезоном. Суп-крем варят с молочным соусом и заправляют маслом, горячими сливками или молоком. Продукты, предназначенные для протертых супов, припускают в собственном соку или с небольшим количеством жидкости, затем протирают. Трудноразвариваемые продукты 2-3 раза пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем протирают. Крупу также лучше измельчить кофемолкой.

В пюреобразных супах частицы продуктов не должны оседать на дно, а равномерно распределяться в массе. Этому и способствует вводимый в суп соус. Муку для него пассеруют без жира до светло-кремового цвета или без изменения цвета. Разводят жидкостью при помешивании, кипятят 10-15 мин и процеживают. Масло кладут в натуральном виде, без нагревания.

Если суп-пюре готовят с овощами, содержащими кислоту, то соус сначала соединяют с горячим молоком, доводят до кипения, а потом кладут продукт, содержащий кислоту. При такой последовательности молоко не свернется.

Для приготовления льезона сырой яичный желток растереть ложкой и, помешивая, влить струйкой горячее молоко. Массу прогреть на слабом огне (лучше на водяной бане) до загустения, не доводя до кипения, процедить и влить в суп. После заправки его нельзя кипятить. Если нет противопоказаний, в суп можно класть немного непротертых продуктов, сохраняющих свойственную им форму: зеленый горошек, мелкие кочешки цветной капусты, а также измельченные овощи. Соус в пюреобразном супе можно заменить хорошо разваренной крупой (рис), мякишем белого хлеба.

Суп-пюре из моркови рисовый.

Диеты № 1, 2, 5

Бульон мясной или костный – 350, морковь – 160, рис – 35, масло сливочное – 10; для льезона: молоко – 100 или сливки 75, желтки 1/8 шт.

Нарезать морковь тонкими пластинками и слегка спассеровать с маслом (3-5 мин), после чего залить горячим бульоном (250 г), добавить промытый рис (25 г) и варить при слабом кипении 40-45 мин. Готовую массу протереть, полученное пюре развести оставшимся бульоном, нагреть, заправить маслом и льезоном по вкусу. На гарнир отварить рис в бульоне. В тарелку с супом положить рис.

Суп-пюре из шпината

Диеты № 1, 2, 4а, 8

Бульон мясной – 400, шпинат - 125, лук-порей – 20, морковь - 20, мука – 20, масло сливочное – 10, молоко – 100 или сливки – 75, желтки – ¼ шт.

Лук-порей слегка пассеровать. Листья шпината сварить в небольшом количестве бульона или воды, затем протереть сквозь сито. Отдельно для гарнира отварить в бульоне морковь, нарезанную мелкими кубиками. Из бульона, отвара шпината и пассерованной муки приготовить белый соус, к которому присоединить протертый шпинат, пассерованный лук и варить 10-15 минут. По окончании варки суп процедить через сито, протереть лук, затем довести до кипения и заправить льезоном и маслом. В суп положить морковь.

Суп-пюре из помидоров.

Диета № 2

Бульон мясной или костный – 350, помидоры – 150, лук-порей – 20, мука – 15, масло сливочное – 10, сметана – 30, рис – 10.

Слегка пассерованный с маслом лук-порей вместе с нарезанными помидорами припустить в закрытой посуде, а затем протереть сквозь сито. Приготовить белый соус, дать ему прокипеть, а затем добавить протертые помидоры и варить 15-20 минут. Появляющуюся на поверхности пену удалять. По окончании варки суп заправить сметаной, сливочным маслом и размешать до образования однородной массы. В тарелку положить отваренный рис и налить суп.

Суп-пюре из зеленого горошка.

Диета № 1, 2, 5

Бульон мясной или отвар – 350, горошек свежий или консервированный – 10, мука пшеничная – 20, масло сливочное – 10, молоко – 100 или сливки – 75, желтки – ¼ шт.

Консервированный горошек отварить и вместе с жидкостью протереть сквозь сито, соединить с приготовленным белым соусом, варить 15 мин, заправить маслом и льезоном. При подаче в тарелку с супом положить немного протертого горошка (если нет противопоказаний).

Суп-пюре из кабачков

Диета № 2, 5

Овощной отвар или слабый бульон – 250, кабачки – 200, мука пшеничная – 7, масло сливочное – 10, молоко – 150, сахар – 2, желтки – ¼ шт.

Кабачки очистить от зерен и кожицы, нарезать ломтиками, припустить с молоком и маслом. Вместе с жидкостью протереть сквозь сито, смешать с соусом, приготовленным на овощном отваре или воде, развести протертые кабачки горячим молоком, довести до кипения, заправить сахаром, льезоном. При подаче положить кусочек масла.

Суп-крем из тыквы.

Диеты № 1, 5

Молоко – 400, тыква – 200, хлеб пшеничный - 75, масло сливочное – 10, сливки – 50.

Нарезанную пластинками тыкву залить горячим молоком (200 г), чуть посолить и припустить в закрытой посуде на слабом огне. После кипения 5-6 мин добавить подсушенные гренки и варить до готовности тыквы при слабом кипении. По окончании варки массу протереть и развести молоком, нагреть до кипения и, сняв с огня, заправить сливками и маслом. Отдельно (для гарнира) отварить мелкие макаронные изделия.

Суп-крем из овощей.

Диеты № 1, 2, 5

Отвар – 250, морковь – 30, капуста – 30, картофель – 40, горошек зеленый – 20, мука – 5, масло сливочное – 10, молоко – 70.

Капусту и картофель залить кипящим отваром и на слабом огне сварить до мягкости. Морковь нарезать и припустить с маслом. Зеленый горошек сварить (или взять консервированный). Все овощи протереть, соединить с молочным соусом, развести горячим отваром, довести до кипения, снять пену, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из цветной или брюссельской капусты.

Диеты № 1, 2, 5

Бульон мясной - 250, капуста – 150, картофель – 75, масло сливочное – 20, молоко – 150

Капусту бланшировать 1 мин, откинуть, дать стечь воде и слегка спассеровать с маслом (5 мин), после чего добавить нарезанный ломтиками карто-

фель, залить бульоном (200 г) и варить при слабом кипении до готовности в закрытой посуде. Массу протереть, добавить горячее молоко, довести до кипения и, сняв с огня, заправить маслом. Для гарнира отобрать в начале приготовления мелкие кочешки и припустить отдельно с бульоном. При подаче гарнир положить в суп. Его можно приготовить на белом или молочном соусе.

Суп-пюре из крупы

Диеты № 1, 2, 5

Вода – 400, крупа (рис, овсяная, ячневая) – 50, масло сливочное – 150, молоко – 100, желтки – ½ шт., сахар – 3.

Крупу перебрать, помыть и варить около часа на слабом огне, протереть вместе с жидкостью. Массу заправить солью и сахаром (в зависимости от диеты), довести до кипения, добавить лезон. При подаче положить масло.

Суп-пюре овсяный с тыквой или кабачками.

Диеты № 1, 5а

Овощной отвар – 300, тыква или кабачки – 100, геркулес – 30, масло сливочное – 10.

Тыкву или кабачки очистить, нарезать кусочками и припустить под крышкой с добавлением части масла. За 10 мин до готовности положить геркулес, влить немного отвара (бульон или молоко) и сварить. Горячим протереть, развести остальной жидкостью. Заправить маслом.

Суп-крем рисовый с мясом.

Диеты № 2, 4а, 4б, 4в

Вода – 300, говядина или телятина – 75, рис – 25, молоко – 150, масло сливочное – 10, желтки – ¼ шт.

С мяса снять пленки, сухожилия, жир и сварить, 2-3 раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, влить (понемногу) бульон и тщательно размешать. Рис разварить, протереть, смешать с измельченным мясом, развести горячим молоком, нагреть до кипения, удалить с поверхности пену. Снять с огня и заправить лезоном. При подаче положить масло.

Суп-пюре из печени.

Диеты №2, 3, 4б, 4в

Отвар или бульон – 400, морковь – 15, петрушка – 5, лук репчатый – 10, мука – 10, масло сливочное – 15, печень птицы, телячья или другая – 75, молоко – 100 или сливки – 75, желтки – 1/4шт.

Печень нарезать мелкими кусочками, слегка поджарить вместе с кореньями и луком, а затем припустить. Готовые продукты пропустить два раза через мясорубку и протереть. Одновременно приготовить белый соус, проварить его 15-20 мин, процедить, соединить с протертой печенью, бульоном, тщательно размешать до образования однородной массы, довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном и сливочным маслом.

Суп-пюре из птицы.

Диеты №1, 2, 5

Курица, цыпленок, индейка – 100, морковь, петрушка – 10, лук репчатый – 10, масло сливочное – 15, молоко – 100 или сливки – 75, желтки – ¼ шт.

Курицу сварить с кореньями до готовности, затем отделить мясо от костей и измельчить его на мясорубке. Развести холодным бульоном до кашицеобразной консистенции. Полученную массу протереть сквозь сито и хранить до соединения с соусом в закрытой посуде на холоде. Из бульона и пассерованной муки приготовить белый соус, процедить его, соединить с протертой массой и довести до кипения. Готовый суп заправить льезоном и кусочком масла по вкусу.

Суп-пюре из рыбы.

Диеты № 1, 2, 5

Филе свежей рыбы – 70, масло сливочное – 20, мука – 15, молоко – 200, бульон рыбный – 150, сливки – 50; для кнелей: филе рыбы – 2-, хлеб – 6, молоко – 12

Филе рыбы припустить с маслом, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой два раза, добавляя рыбный бульон до кашицеобразной консистенции. Пюре соединить с процеженным белым соусом, приготовленным из молока и рыбного бульона (можно использовать слизистый суп), нагреть до кипения, довести, добавляя бульон, до консистенции супа-пюре и заправить сливками, маслом, посолить по вкусу. Приготовить и разделить кнели. Суп подать с кнелями.

Суп-пюре из кальмаров.

Диеты № 2, 4а, 5, 8

Вода – 300, кальмары – 80, лук репчатый – 10, морковь – 15, корень петрушки – 10, масло сливочное – 10, мука – 5, молоко – 100, желтки – ¼ шт.

Кальмары сварить (3-5 мин), пропустить 2-3 раза через мясорубку. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать, слегка пассеровать, влить бульон и при-

пустить. Овощи и кальмары протереть сквозь сито, развести бульоном, в котором они варились (или овощным, крупяным отваром), соединить с белым соусом и проварить на слабом огне 10 мин. Дать немного остыть, заправить маслом и льезоном. Подать с сухарями.