

Гречневая похлебка

Ингредиенты:

0,5 стакана гречки, 2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, 3 луковицы, пучок огородной зелени.

Способ приготовления:

Овощи отварить на среднем огне. Когда будет готов картофель, ввести гречку.

Варить до готовности крупы. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Щи простые

Ингредиенты:

500 г свежей капусты, 3 помидора, 3 луковицы, 1 морковь, 2 картофелины, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока.

Способ приготовления:

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы — на 4 части. Стержень листа капусты отделить от кочерыжки, вырезать из листа и крупными кусками заложить в щи вместе с петрушкой. Бросить лавровый лист и душистый горошек.

Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 минут. Отличаются они тем, что все овощи режутся крупно.

Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко нашинкованным чесноком.

Щи с грибами

Ингредиенты:

500 г квашеной капусты, 25 сухих белых грибов, 2 луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, корень петрушки, 1 репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 2 ст. ложки сушеной крапивы, 3 зерна душистого горошка.

Способ приготовления:

Сварить грибы, в бульон бросить нарезанный кубиками картофель и мелко нашинкованный лук. Морковь и репу нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Добавить нарезанную петрушку. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать, после чего опустить в кипяток.

По готовности картофеля снять кастрюлю с огня, размять чеснок в чесночнице и заправить щи.

Рассольник овощной

Ингредиенты:

3–4 соленых огурца, 2 картофелины, 1 морковь, 1 репа, 0,5 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

Способ приготовления:

Картофель помыть, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и ввести в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп.

Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Мелко нашинковать огурцы и ввести в рассольник.

Стволики пряной зелени крупно нарезать и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

Грибная солянка

Ингредиенты:

50 г сухих грибов, 10 шт. соленых грибов, 400 г кислой капусты, коренья, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Подготовленные сухие и соленые грибы нарезать ломтиками и соединить с шинкованной капустой и кореньями. Залить водой и тушить до готовности.

Окрошка с редькой

Ингредиенты:

2 редьки, 3 картофелины, тертый хрен, соль и зелень по вкусу, квас.

Способ приготовления:

Редьку нарезать соломкой. Отварной картофель нарезать, смешать с редькой и солью, оставить на 40 минут. Добавить квас, хрен, зеленый лук и зелень.

Подавать охлажденной.

Суп из кореньев

Ингредиенты:

1 пучок кореньев для супа, 2 картофелины, 4 стакана воды, петрушка, соль, лимонный сок или уксус.

Способ приготовления:

В кастрюлю влить 4 стакана подсоленного кипятка и положить очищенные, помытые и мелко нарезанные коренья для супа.

Варить 15 минут, затем прибавить нарезанный картофель и варить еще 20 минут.

Отвар процедить, посыпать мелко нарезанной петрушкой и накрыть кастрюлю крышкой. Отцеженные овощи распределить в глубокие тарелки для супа, залить горячим отваром. В каждую порцию добавить по несколько капель лимонного сока или уксуса по вкусу.

Подавать охлажденным.

Овощной суп с мятой

Ингредиенты:

8–10 стручков зеленой фасоли (консервированной или замороженной), 2 маленькие моркови, несколько капель уксуса, 4–5 стаканов воды, 2–3 стебля зеленого лука, чеснок, мята, петрушка, соль.

Способ приготовления:

В кастрюлю влить 4–5 стаканов подсоленного и подкисленного уксусом кипятка, положить очищенную, промытую и мелко нарезанную зелень и варить на сильном огне минут 10, а затем на слабом огне 30 минут.

Прежде чем снять кастрюлю с огня, добавить мелко нарезанную петрушку.

Суп подавать горячим или холодным.

Острый суп из чечевицы

Ингредиенты:

1 стакан чечевицы, 2–3 дольки чеснока, 4 стакана воды, уксус, соль, сушеная зелень, перец по вкусу.

Способ приготовления:

Перебранную и промытую чечевицу всыпать в кастрюлю, влить 4 стакана холодной воды и варить на слабом огне до мягкости, затем прибавить чеснок и перец. Кастрюлю