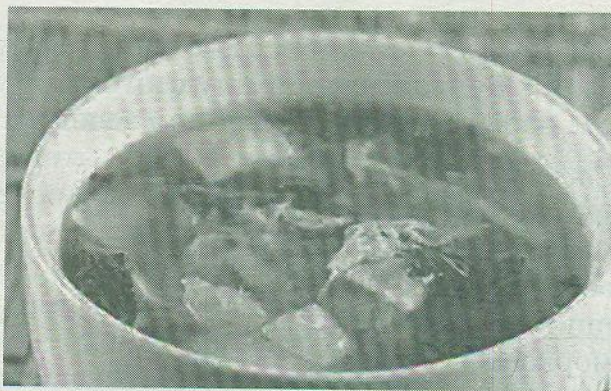


Мясной бульон с яйцами и шпинатом



Состав:

мясной бульон — 500 мл,
лук — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
шпинат — 80 г,
сливочное масло — 50 г,
яйцо — 4 шт.,
корень петрушки,
соль и перец по вкусу.

В мясной бульон добавить головку репчатого лука и одну морковь, корень петрушки. Потушить шпинат с частью масла и небольшим количеством воды, а затем протереть через сито. Хорошо растереть масло, желтки, соль и перец, смешать со шпинатом и подержать 15 минут на водяной бане. Полученную массу положить в мясной бульон, предварительно вынув из него лук. Отварную морковь размять и тоже положить в бульон.

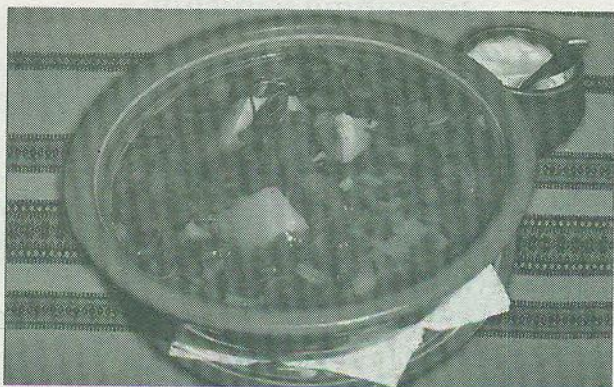
Борщ

Состав:

курица — 2 грудки,
фасоль — 1 стакан (можно взять консервированную),
свекла — 1 шт.,
лимон — 1 шт. (можно 3 г лимонной кислоты),
капуста — 200 г,
морковь — 1 шт.,
томатная паста — 3 ст. л.,
чеснок — 3 дольки,
лук — 1 шт.,
перец,
соль,
лавровый лист,
укроп.

Свежую фасоль замочить на ночь, воду вылить. Варить до полуготовности фасоль с кусочками куриного филе. Свеклу натереть, добавить в сильно кипящий бульон, когда закипит снова — выдавить половину лимона для сохранения цвета бульона. Нашинковать капусту, натереть морковь, когда свекла станет прозрачной — добавить в бульон. Затем положить в кастрюлю томатную пасту, нарубленный чеснок, целую луковицу. Когда все овощи будут готовы, добавить перец, лавровый лист, укроп.

Борщ зеленый



Состав:

мясной бульон — 500 мл,
говядина — 100 г,
свекла — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
помидор — 1 шт.,
масло растительное — 2 ст. л.,
картофель — 2 шт.,
щавель — 40 г,
сметана — 2 ст. л.,
зелень,
яйцо — 1 шт.

В кипящий мясной бульон сначала кладут крупно нарезанный картофель, а через 10-15 минут тушеные овощи (свекла, морковь, томат). Через 10-15 минут добавляют нашинкованный щавель. Кипятят 1-3 минуты при закрытой крышке. Подают к столу с отварной говядиной, вареным яйцом, сметаной и рубленой свежей зеленью.

Борщ с черносливом и грибами

Состав:

грибной бульон — 500 мл,
помидор — 1 шт.,
грибы сушеные — 20 г,
свекла — 1 шт.,
морковь — 1 шт.,
лук — 1 шт.,
картофель — 2 шт.,
сметана — 2 ст. л.,
зелень,
чернослив,
соль и специи по вкусу.

Тщательно промывают сушеные грибы и заливают их водой на 10–15 минут, еще несколько раз промывают и оставляют на 3–4 часа для набухания, а потом варят до готовности в той же воде. Отвар процеживают и на нем готовят борщ, добавив свеклу, морковь, томат и шинкованную зелень. За 5 минут до окончания варки добавляют нарезанные соломкой грибы и отдельно отваренный чернослив. Подают к столу со сметаной и рубленой свежей зеленью.