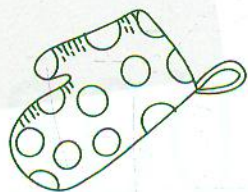




Щоб пара не обпікала руки, перед відкриттям кришки каструлі з супом, пароварки або при розгортанні фольги завжди надягайте великі кухонні рукавиці.



## СУП З РИСОМ І ФРИКАДЕЛЬКАМИ

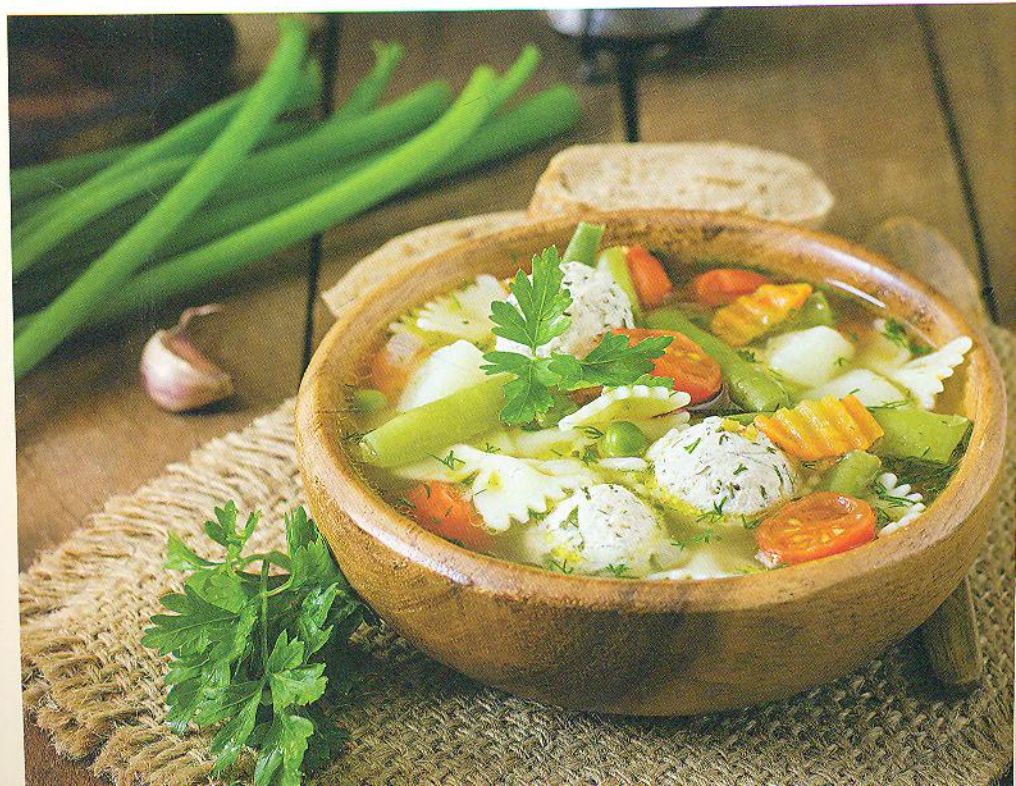
Куряче філе – 300 г;  
рис – 100 г;  
ріпчаста цибуля – 1 шт.;  
яйце – 1 шт.;  
морква – 1 шт.;  
помідори – 2 шт.;  
картопля – 2 шт.;  
цибуля-порей – 2 стебла;  
зелений горошок – 100 г;  
сіль, чорний мелений перець, карі, зелень –  
за смаком.



Куряче філе промити, цибулю очистити. Потім філе з цибулею пропустити через м'ясо-рубку, посолити, додати спеції за смаком і зробити фрикадельки.

Картоплю та моркву очистити і нарізати фігурним ножом. Помідори нарізати на кружечки, цибулю-порей – на шматочки. Зелень нарубати.

На водяній бані закип'ятити воду, викласти фрикадельки, посолити, проварити 5–7 хвилин, додати рис. Після того як закипить, всипати картоплю, моркву, потім додати зелений горошок, нарізані помідори і цибулю-порей. Приправити за смаком, посипати зеленню і варити до готовності.



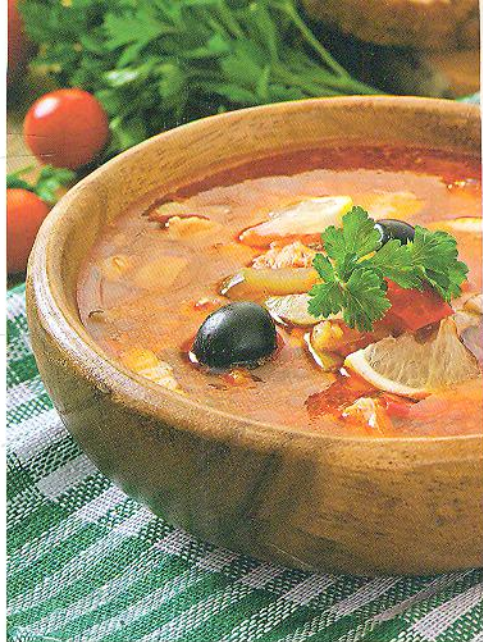
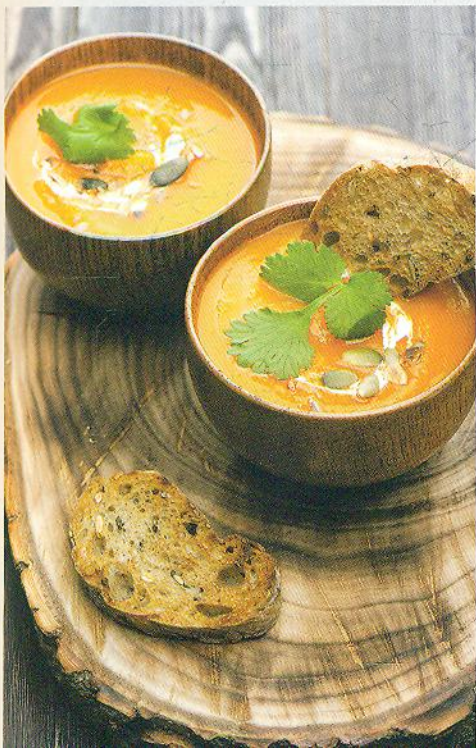
## СУП-ПЮРЕ З ГАРБУЗОМ

Гарбуз – 500 г;  
молоко – 2 склянки;  
вершкове масло – 50 г;  
ванільний цукор – 1 ст. ложка;  
гарбузове насіння (смажене) – за смаком;  
цукор – за смаком.



Гарбуз промити, ретельно очистити від шкірки і насіння, м'якоть натерти на тертці. Після цього до гарбуза влити трохи води і варити на водяній бані до м'якості. Потім додати гаряче молоко (до бажаної консистенції), довести до кипіння і зняти. Вспати цукор, ванільний цукор і розмішати.

Готовий суп викласти в порційні тарілки, заправити вершковим маслом і посипати смаженим гарбузовим насінням.



## СОЛЯНКА З РИБОЮ

Білуга – 400 г;  
ріпчаста цибуля – 2 шт.;  
солоні огірки – 100 г;  
каперси – 100 г;  
маслини – 80 г;  
томатна паста – 80 г;  
олія – за смаком;  
чорний мелений перець, сіль,  
петрушка – за смаком.



Білугу нарізати на шматочки і варити протягом 30 хвилин. Готовий бульйон залити в пароварку.

Ріпчасту цибулю очистити, нарізати й обсмажити з томатною пастою. Солоні огірки нарізати кубиками.

Усі підготовлені продукти скласти в пароварку. Посолити і поперчити. Каперси додати в бульйон до решти продуктів. Солянку готувати в пароварці 35 хвилин.

За сім хвилин до готовності додати маслини.

Замість білуги для рибної солянки можна використовувати стерлядь, судака або осетрину.

## СУП ГОРОХОВИЙ З КАРТОПЛЕЮ

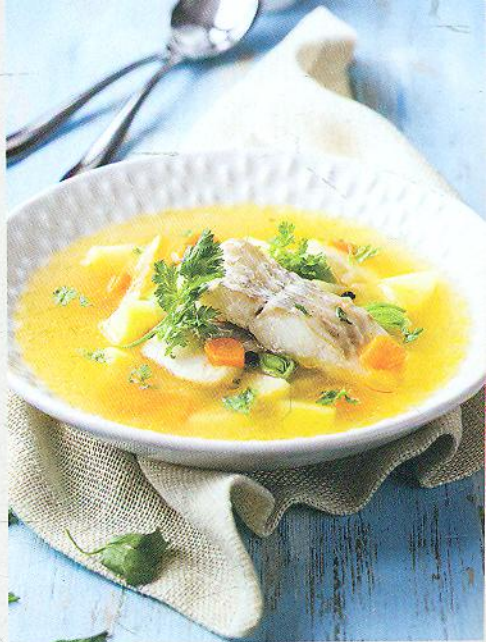
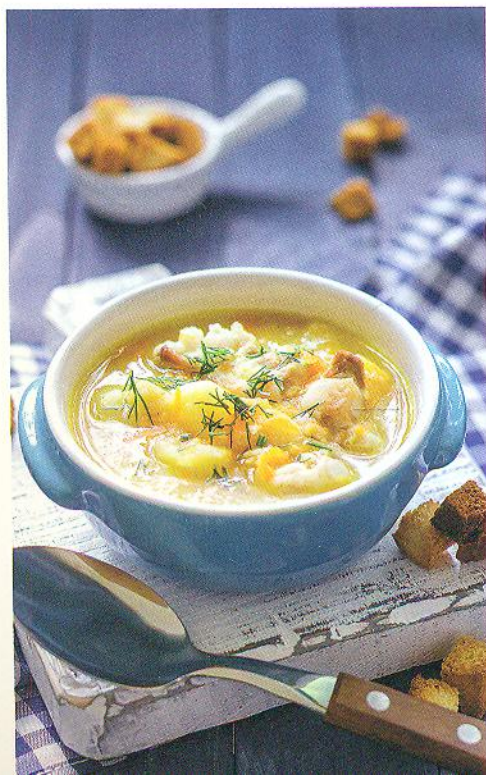
Вода – 2,5 л;  
горох – 200 г;  
картопля – 4 шт.;  
морква – 2 шт.;  
ріпчаста цибуля – 1 шт.;  
часник – 3 зубчики;  
лавровий лист, сіль, зелень – за смаком.



Картоплю, цибулю, часник, моркву очистити. Зелень і часник подрібнити. Картоплю нарізати кубиками. Горох заздалегідь замочити в холодній воді, а потім перелити в чашу для рису і готувати в пароварці 30 хвилин. Після цього додати картоплю.

Моркву натерти на тертці, цибулю дрібно нарізати і додати в суп. Готувати ще 30 хвилин.

Наприкінці приготування посолити, додати подрібнену зелень, лавровий лист і подрібнений часник.



## ЮШКА

Окуні – 500 г;  
вода – 1 л;  
пшоно – 2 ч. ложки;  
ріпчаста цибуля – 1 шт.;  
корінь петрушки – 1 шт.;  
морква – 1 шт.;  
олія – 1-2 ст. ложки;  
сіль, зелень – за смаком.



Окунів ретельно випатрати, видалити зябра, промити і нарізати на шматочки.

Моркву, цибулю та корінь петрушки очистити і нарізати. Зелень промити і подрібнити.

Потім моркву і корінь петрушки проварити протягом 5 хвилин на водяній бані, додати шматочки риби, пшоно і нарізану цибулю. Посолити за смаком і варити 25-30 хвилин. Після цього додати олію, зняти з бані, посипати нарізаною зеленню.

До юшки можна подати житні сухарики.

# КНЕДЛІ КАРТОПЛЯНІ З ГРИБАМИ

Картопля – 6 шт.;  
гриби – 500 г;  
яйце – 1 шт.;

борошно – 1 ст. ложка;  
олія – 2 ст. ложки;

панірувальні сухарі – 1 ст. ложка;  
ріпчаста цибуля – 1 шт.;

сало – 200 г;

чорний мелений перець, сіль – за смаком.



Відварювання овочів знижує  
вміст вітаміну С майже на 70 %, а при приготуванні на пару – тільки на 40 %.



Гриби нарізати і відварити в невеликій кількості води. Цибулю очистити, нарізати тонкими кільцями і пасерувати. Відварені гриби і ріпчасту цибулю пропустити через м'ясорубку, посолити, поперчити, додати панірувальні сухарі і перемішати.

Приготувати картопляне тісто: очищену сиру картоплю натерти на тертці, сік злити, додати борошно, яйце, сіль і замісити тісто.

Зробити кнедлі з грибною начинкою. Для цього потрібно взяти трохи тіста, зробити невеликі коржикі і в центр викласти трохи начинки, скріпити краї.

У пароварку налити склянку води, решітку змастити олією, укласти кнедлі і готувати на пару 40 хвилин. Сало нарізати і злегка обсмажити.

Перед подачею до столу кнедлі посипати обсмаженим салом.

