

## Топ-10 холодных супов

### Холодный суп из свежих помидоров



#### Потребуется:

1. Помидоры – 1 кг,
2. Сметана – 200 грамм,
3. Соль, сахар – по вкусу.

#### Приготовление:

1. Свежие помидоры без плодоножек ошпарить кипятком, снять кожицу и протереть через сито.
2. Получившееся пюре залить охлаждённой кипяченой водой, заправить по вкусу солью, сахаром и сметаной.

#### Подача:

Можно подавать вместе с охлаждённым рисом.

### Борщ холодный с яблоками



#### Потребуется:

1. Свекла – 500 грамм,
2. Яблоки – 2 шт.,
3. Огурцы свежие – 2 шт.,
4. Лук зеленый – 75 грамм,
5. Яйца куриные – 2 шт.,
6. Сметана – 100 грамм
7. Соль, сахар, уксус – по вкусу.

#### Приготовление:

1. Отварить свеклу в кожуре. Очистить от кожуры и протереть на мелкой тёрке. Добавить кусочек чёрного хлеба и поставить на сутки в прохладное место.
2. После этого процедить, заправить настоем по вкусу солью, сахаром, уксусом.
3. Добавить очищенные и порезанные на ломтики яблоки, свежие огурцы, измельчённые яйца и лук.

#### Подача:

Подавать со сметаной. Можно украсить укропом.

## Окрошка ашхабадская



### Потребуется:

1. Вода – 175 мл,
2. Кефир – 125 грамм,
3. Баранина – 100 грамм,
4. Зелёный лук – 30 грамм,
5. Свежие огурцы – 60 грамм,
6. Сметана – 20 грамм,
7. Яйцо – ½ шт.,
8. Укроп, соль – по вкусу.

### Приготовление:

1. Приготовить чал – смесь кефира и воды. Пропорция – 5 частей кефира на 7 частей воды.
2. Мелко нарезать баранину, лук, огурцы, яйцо и укроп, смешать с чалом.
3. Можно использовать любое мясо и заменить свежие огурцы солёными.

## Гаспачо «Кровавая Мэри»



### Потребуется:

1. Томатный сок – 1 литр,
2. Томаты (большие) – 2 шт.,
3. Сельдерей (большие стебли) – 2 шт.,
4. Огурец свежий – 1 шт.,
5. Перец болгарский (зелёный или красный) – 1 шт.,
6. Морковь (большая) – 1 шт.,
7. Лук репчатый (красный) – 1 головка,
8. Чеснок – 1 зубчик,
9. Лимон – 1 шт.,
10. Соевый соус – 2 ст. ложки,
11. Соус «табаско» – 1-2 ч. ложки,
12. Соль – 2 ч. ложки,
13. Тмин – 1 ч. ложка,
14. Перец черный (свежемолотый) – 1 ч. ложка,
15. Петрушка – по вкусу,
16. По желанию можно добавить:
  - Оливковое масло холодного отжима,
  - Свежевыжатый сок лайма,
  - Водку.

### Приготовление:

1. Помидоры очистить от кожицы и зёрнышек и нарезать на кусочки. Сельдерей измельчить, огурец очистить от кожицы и семечек и нарезать мелкими ломтиками. Перец очистить от кожицы и зёрнышек и нарезать на кусочки. Морковку нарезать, лук нашинковать, чеснок измельчить.
2. Смешать все ингредиенты, кроме петрушки, в большой миске. Накрыть крышкой и поставить охлаждаться от 2 до 6 часов.
3. Перед подачей на стол украсить петрушкой и сбрызнуть оливковым маслом. На одну чашку гаспачо можно также добавить 20 граммов водки. Можно украсить стаканы кусочком лайма.

## Холодный суп из цуккини и авокадо



### Потребуется:

1. Цуккини – 2 шт.,
2. Авокадо – 2 шт.,
3. Сельдерей (стебли) – 2 шт.,
4. Лук репчатый – 1 головка (средняя),
5. Горох (свежий) – 1 стакан,
6. Куриный бульон – 2 стакана,
7. Имбирь тёртый – 1 ст. ложка,
8. Масло растительное – 2 ст. ложки,
9. Соль, перец – по вкусу.

### Приготовление:

1. Подогреть на сковороде масло и пассеровать имбирь и нашинкованный лук до готовности.
2. Добавить нарезанные на кусочки сельдерей и цуккини и готовить ещё 10 минут.
3. Затем влить куриный бульон и приправить по вкусу солью и перцем. После того, как всё прогреется, поместить в блендер и смешать в пюре.
4. Перелить пюре в миску, добавить горох, пюре из 1 авокадо и нарезанный на кусочки второй авокадо.
5. Затем дать как следует остыть и сбрызнуть лимонным соком.

### Подача:

К этому супу особенно хорошо подойдут солёные крекеры или соломка.

## Хлодник (блюдо польской кухни)



### Потребуется:

1. Молоко кислое – 2 литра,
2. Молодая свекла с ботвой – 1 пучок,
3. Укроп – 1 пучок,
4. Огурец – 1 шт.,
5. Лимон – 1 ломтик,
6. Яйца куриные – 2 шт.,
7. Соль, сахар, сметана – по вкусу.

### Приготовление:

1. Молодую свеклу промыть, ботву мелко нарезать, свеклу очистить, нарезать и отваривать в небольшом количестве воды, добавив сахар.
2. Когда свекла будет почти готова, добавить в отвар лимонный ломтик. После этого свеклу из отвара вынуть.
3. Огурец нарезать кубиками.
4. Кислое молоко разболтать, добавить сметану и остывшую свекольную ботву вместе с отваром. Добавить укроп и огурец, после этого охладить.

### Подача:

Подавать холодным, положив в тарелку половинки сваренных вкрутую яиц. В хлодник можно добавить раковые шейки.

## Ботвинья с рыбой



### Потребуется:

1. Квас – 1 литр,
2. Шпинат и щавель – 250 грамм,
3. Огурцы свежие – 2 шт.,
4. Зеленый лук – 75 грамм,
5. Хрен – 50 грамм,
6. Сахар – 1 ч. ложка,
7. Рыба (осетрина, судак, или на выбор хозяйки) – 250 грамм.

### Приготовление:

1. Рыбу отварить. Шпинат и щавель промыть.
2. Щавель тушить отдельно в закрытой кастрюле, шпинат сварить в кипящей воде.
3. Затем взбить и то, и другое в блендере до консистенции пюре.
4. Пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, можно также приправить горчицей. Развести квасом, положить нарезанные кубиками огурцы, зелёный лук и укроп.
5. Перед подачей на стол положить в тарелку хрен и кусочки рыбы.

**Любителям:** вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

## Десертные супы!

### Суп из ничего



### Потребуется:

1. Молоко – 1 литр,
2. Яйца куриные – 2-3 шт.,
3. Сахар – 3 ст. ложки,
4. Ванильный сахар – 1 пакетик.

### Приготовление:

1. Отделить белки от желтков и сбить их в крепкую пену.
2. Вскипятить молоко, добавив в него ванильный сахар.
3. Ложкой опустить в кипящее молоко порции взбитых белков, проварить их какое-то время (недолго), вынуть шумовкой и выложить на тарелку.
4. Желтки растереть с сахаром, затем осторожно развести желтковую массу несколькими ложками кипящего молока, после чего вылить в молоко всю массу и выложить проваренную белковую пену. Остудить.

Можно украсить орехами.

## Ягодный суп



### Потребуется:

1. Мягкие ягоды без косточек или яблоки, очищенные от семечек – 500 грамм,
2. Вода – 3 стакана,
3. Сахар – 4-5 ст. ложки,
4. Сметана – 2-3 ст. ложки,
5. Мука – 1 ст. ложка (без верха).

### Приготовление:

1. Промыть ягоды, добавить воду и сахар, варить 10 минут.
2. Поместить в блендер, взбить. Пюре заправить мукой, разведённой холодной водой, и довести до кипения.
3. Снять суп с огня и остудить.
4. Перед подачей добавить сметану или взбитые сливки.

Можно подать к супу гренки, поджаренные с сахаром и корицей.

## Малиново-свекольный суп-пюре



### Потребуется:

1. Свекла (средних размеров) – 3 шт.,
2. Малина – 250 грамм,
3. Ванильный йогурт – 150 грамм,
4. Вода – 100 мл (или более),
5. Лайм – 1 шт.,
6. Малиновый/бальзамический уксус – 2 ст. ложки,
7. Свежая мята,
8. Мёд/сахар,
9. Соль,
10. Кубики льда.

### Приготовление:

1. Тщательно вымыть свёклу, завернуть каждый плод в фольгу и поместить их в духовку на 180°C. Запекать от 1 до 2 часов, до тех пор, пока свёкла не станет мягкой (пробовать вилкой).
2. Достать из духовки и остудить. Затем очистить от кожуры и нарезать на ломтики.
3. Ломтики измельчить в пюре при помощи блендера. Во время взбивания свеклы добавлять другие ингредиенты. Добавлять воду до состояния мягкой консистенции. Затем добавить выжатый из лайма сок, уксус, соль и мёд/сахар.
4. Протереть пюре через сито, чтобы отделить малиновые косточки.
5. Охладить. На стол подавать, украсив йогуртом, мятой, малиной и кубиками льда.

Для креативных: листочки мяты и малину можно заморозить в лёд.