

Супы

Суп из сухофруктов с овсяной крупой и медом

На 100 г сухофруктов — 2 ст. ложки геркулеса, 1 ст. ложка меда, 1 л кипяченой воды.

Сухофрукты залить кипяченой водой комнатной температуры, через 12 часов протереть через сито и залить той же водой. Добавить геркулес и мед; дать супу настояться не менее 3 часов.

Суп черничный на рисовом отваре с медом

40 г сухой черники залить 350 мл воды, прокипятить 15 мин, затем настаивать 30 минут в теплом месте. После этого процедить, добавить по 2 ст. ложки меда и лимонного сока, перемешать и охладить.

40 г риса разварить в 400 мл воды, вместе с жидкостью дважды протереть через сито и соединить с настоем черники.

Подавать суп охлажденным до комнатной температуры с белыми сухариками.

Суп из кураги с рисом

140 г кураги, 40 г риса, 1-2 ст. ложки меда, 50 г сливок, 3-4 стакана кипятка.

Курагу тщательно перебрать, промыть теплой водой, положить в кастрюлю, залить кипятком, кастрюлю закрыть крышкой и поставить на огонь. В самом конце варки добавить мед. Когда курага будет готова, часть ее можно протереть через сито или нарезать.

Рис промыть и отварить так, чтобы он был рассыпчатым. Подавая, в тарелки положить рис, протертую курагу и все залить отваром. Суп заправить сливками.

Суп рисовый молочный с медом

Вскипятите 3 стакана молока, опустите в него 1/4 стакана хорошо промытого риса и варите до готовности. Затем добавьте 1 ст. ложку меда, 1/2 ч. ложки сливочного масла, перемешайте и подавайте к столу.

Суп перловый молочный с медом

3 ст. ложки перловой крупы варите в воде как густую кашу почти до готовности. Добавьте 3 стакана молока и варите до полной готовности. Заправьте 1 ст. ложкой меда, 1 ч. ложкой сливочного масла, посолите по вкусу и подавайте к столу.

Суп тыквенно-морковный с перловой крупой

400 г тыквы, 0,5 стакана перловой крупы, 0,5 л молока, 1 л воды, 1 ст. ложка меда, 1 морковь, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, 0,5 стакана сметаны, соль.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, залить 0,5 л воды, добавить мед, довести до кипения и охладить. Морковь нарезать соломкой, немного посолить, залить 0,5 л воды, довести до кипения и охладить. Оба бульона с овощами соединить, добавить сваренную перловку, влить холодное пастеризованное молоко, сметану, перемешать, посыпать рубленой зеленью укропа.

Суп из чернослива с медом

300 г чернослива, 0,5 стакана меда, 1 стакан белого вина или фруктового сока, 1 ст. ложка крахмала, корица, гвоздика. Чернослив промыть, залить холодной кипяченой водой, оставить набухать. Набухший чернослив положить в воду, добавив пряности, и варить, пока не разварится, затем порезать или протереть через сито.

В полученную массу добавить мед, ядра сливовых косточек, влить вино или фруктовый сок, ввести разведенный крахмал и все довести до кипения, но не кипятить. Суп подавать охлажденным.

Суп из чернослива и грецких орехов с медом

50 г размоченного чернослива без косточек и 6 очищенных грецких орехов пропустить через мясорубку и развести 3 стаканами горячей воды с соком 1 лимона и 1 ч. ложкой меда.

Настаивать 5-7 мину и подавать к столу теплым.

Суп из чернослива с яблоками и творогом (холодный)

1 л кефира, 0,5 л воды, 6 зеленых яблок, 5 ст. ложек творога, 15шт. чернослива, 2 ст. ложки меда, соль, ванилин.

Чернослив промыть, удалить косточки, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить. Яблоки разрезать кубиками, ошпарить кипятком, чтобы не потемнели, смешать с протертым пастеризованным творогом, черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива, добавить соль, мед, ванилин.

Суп картофельный с красным сладким перцем

5 красных сладких перцев, 5 картофелин, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 2 л воды, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, соль.

Картофель очистить, нарезать мелкими кубиками, залить горячей соленой водой, довести до кипения. Перец нарезать соломкой, добавить к картофелю, снова довести до кипения. К растительному маслу добавить мед, хорошо взбить. Полученный соус влить в кастрюлю, снять суп с огня и дать настояться с закрытой крышкой 10-15 мин. Перед подачей на стол посыпать рубленым зеленым луком.

Суп из свежих огурцов с творогом и медом (холодный)

8 средней величины огурцов, 200 г творога, 2 ст. ложки рубленого репчатого лука, 2 яйца, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка меда, соль, перец, зелень.

Репчатый рубленый лук залить медом, оставить на 30 мин. Огурцы нарезать соломкой, посолить, поперчить (если шкурка жесткая, можно предварительно почистить). Пастеризованный творог растереть со сметаной, добавить охлажденную кипяченую воду, выдержанный репчатый лук с медом, рубленые яйца, перемешать. Полученной массой залить огурцы, еще раз перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Суп молочный с лапшой и медом

750 мл молока, 50 г лапши, по 1 ст. ложке меда и сливочного масла, соль по вкусу.

В кипящее молоко всыпать лапшу, посолить и варить до готовности (пока лапша не станет мягкой). При подаче на стол добавить мед и сливочное масло.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, после перенесенной операции на желудке, при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей, заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы и воспалительных процессах в организме, других заболеваниях (кроме ожирения, сахарного диабета и непереносимости меда организмом).

Суп из ревеня с манными клецками

800 г ревеня, 2 ст. ложки крахмала, 80 г меда, сливки или сметана (для заправки).

Для клецек: 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан воды или молока, 0,5 ст. ложки меда (или 1 ст. ложка сахара), 1 ст. ложка сливочного масла, 1 сырое яйцо, соль.

Черешки ревеня промыть, очистить (снять тонкую кожицу), нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящую подслащенную воду и прокипятить не более 5 мин. В отвар влить разведенный холодной водой крахмал. Отвар довести до кипения и сразу же снять с огня.

Сварить густую манную кашу, добавить в нее соль, мед, масло. Кашу охладить, после чего ввести в нее яйцо. Все тщательно взбить.

Из полученной массы сформовать с помощью двух чайных ложек клецки, опустить их в кипящую воду и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые клецки вынуть шумовкой, положить в тарелки, залить супом из ревеня, заправив его сливками или сметаной.

Суп хлебный с изюмом и медом

Сварите 50 г изюма в 0,5 л воды, всыпьте 150 г пшеничных сухарей и заправьте 50 г меда. Подавайте в горячем или в холодном виде.

Суп хлебный с калиной и медом

Натрите на терке 80 г черствого ржаного хлеба. Ягоды калины (60-70 г) залейте кипятком, затем воду слейте и еще раз залейте кипятком; варите на слабом огне 20-30 мин. В конце варки в кастрюлю положите протертый хлеб, 20 г меда и доведите до кипения. Суп подавайте к столу со сметаной.

Суп яблочный с медом (холодный)

Натрите большое яблоко на терке, залейте 1 стаканом кефира, добавьте по вкусу мед, размешайте до полного растворения, положите в тарелку белые сухарики или гренки и подавайте к столу.

Суп из малины с медом

1,5 стакана малины протрите через сито, залейте 1 стаканом молока, добавьте мед по вкусу, размешайте, положите в тарелку белые сухарики или гренки и подайте к столу.

Суп-пюре из малины с медом

Протереть 500 г свежей малины. Вскипятить 2 стакана воды, немного остудить и растворить в ней 1/2 стакана меда. Размешать и процедить. Охладить сироп и смешать с протертой малиной.

К охлажденному супу подайте 150 г ванильных сухарей и сметану (0,5 стакана).

Суп морковно-мандариновый на ромашковом настое

6 шт. мандаринов, 3 шт. моркови, 3 ч. ложки меда, 4 стакана воды, 1 ст. ложка сухих цветков ромашки.

Мандарины нашинковать тонкими кружочками вместе с цедрой, залить ромашковым настоем (сухие цветки ромашки залить кипящей водой, дать настояться 20 мин, процедить), добавить мед, натертую на мелкой терке морковь и снова довести до кипения. Перед подачей на стол охладить.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/> Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>