**Тема. Приготування супів.**

1. Класифікація супів.
2. Асортимент, характеристика супів заправних. Вимоги до якості, умови та строки реалізації.
3. Кулеші, супи – пюре, асортимент, технологія приготування, умови та строки реалізації.
4. Бульйони прозорі, асортимент, технологія приготування, умови та строки реалізації. Норми виходу супів, температура подавання.
5. Перші страви класифікують за такими ознаками: характером рідкої основи, температурою подавання, способом приготування (рис. 55).

*За характером рідкої основи* перші страви поділяють на чотири групи: до першої належать перші страви на бульйонах (м’ясокістковому, кістковому, з сільськогосподарської птиці, грибному, рибному) і відварах (овочевому, з круп і макаронних виробів); до другої — на молоці; до третьої — на хлібному квасі, сироватці, кислому молоці, охолодженому овочевому відварі, охолоджених і проціджених бульйонах, відварах із житніх сухарів; до четвертої — на фруктових і ягідних відварах (солодкі).

*За температурою подавання* перші страви поділяють на гарячі (температура 75°С) і холодні — 14°С. Гарячими відпускають перші страви на бульйонах, відварах і молоці, холодними — всі інші. Солодкі перші страви у весняно-літній період подають холодними, а в осінньо-зимовий — частіше гарячими.

*За способом приготування* розрізняють перші страви заправні (борщі, супи картопляні, розсольники та ін.), прозорі (бульйони), пюреподібні (супи-пюре з круп, овочів, м’яса) і різні (солодкі, молочні, холодні).

1. **Заправними** називають такі перші страви, які готують на бульйонах, відварах або воді і заправляють пасерованими овочами (цибулею, морквою, білим корінням), томатом і борошном. До складу заправних перших страв входять овочі, крупи, бобові або макаронні вироби, тому ці страви набувають смаку і аромату тих продуктів, які використані для їх приготування.

Заправні перші страви поділяють на борщі, щі, солянки, капусняки, розсольники, супи (овочеві, картопляні, без картоплі).

Для їх приготування обчищені овочі шаткують або нарізують відповідної форми залежно від виду страви. Використовують їх сирими або після попередньої теплової обробки. Квашену капусту тушкують, солоні огірки нарізують і припускають, столові буряки варять або печуть необчищеними, обчищають, нарізують або обробляють, нарізують, а потім тушкують або припускають. Нарізані моркву, цибулю, біле коріння, томати і томатне пюре пасерують з жиром. Борошно пасерують з жиром або без нього. Для пасерування беруть борошно І сорту і прогрівають його при температурі 120—130°С до світло-жовтого кольору.

Жирову пасеровку розводять гарячим, а суху — охолодженим бульйоном або відваром (1:4), розмішують до однорідної маси і проціджують. Крупи перебирають, а дрібні просівають, потім промивають 2—3 рази, кожного разу міняючи воду. Пшоно промивають, а потім обшпарюють, щоб видалити гіркість. Перлові крупи після промивання закладають в окріп, варять до напівготовності, відвар зливають, а крупи промивають, оскільки відвари з них мають темний колір і слизувату консистенцію, яка надає першим стравам неприємного зовнішнього вигляду. Макарони перебирають і розламують.

**Загальні правила приготування заправних перших страв**

1. Бульйон або відвар проціджують і доводять до кипіння.

2. Підготовлені продукти кладуть у киплячий бульйон або воду в певній послідовності залежно від тривалості варіння, щоб вони одночасно дійшли до готовності. Після закладання кожного виду продукту бульйон повинен швидко закипати.

3. Сирими закладають свіжу капусту, картоплю, вироби з борошна, крупи, крім перлової.

4. У перші страви, в які входять картопля і щавель, солоні огірки, квашена капуста, спочатку кладуть картоплю, варять її до напівготовності, потім інші продукти за рецептурою, оскільки в кислому середовищі картопля погано розварюється.

5. Заправні перші страви, за винятком тих, що містять крупи, вироби з борошна, заправляють пасерованим борошном (розведеним бульйоном, водою або відваром), яке надає їм більш густої консистенції, поліпшує смак і запах, сприяє утриманню часток у завислому стані і збереженню вітаміну С. Капусняки, борщі можна заправити протертою картоплею.

6. Пасерованими овочами заправляють перші страви за 10—15 хв. до готовності, пасеровкою з борошна або протертою картоплею — за 5–10 хв. до закінчення варіння.

7. Для поліпшення смаку перших страв рекомендується додавати перець солодкий (20—40 г [нетто] на 1000 г супу), при цьому відповідно зменшується закладання інших овочів.

8. Заправні супи варять при слабкому кипінні, оскільки при сильному кипінні овочі дуже розм’якшуються, не зберігають форму і, крім того, вивітрюються ароматичні речовини.

9. Спеції (лавровий лист, перець) і сіль кладуть у перші страви за 5—7 хв. до готовності.

10. Зварені заправні супи настоюють, залишаючи їх на плиті на 10—

15 хв., щоб сплив жир. Після цього вони стають прозорішими й ароматнішими.

11. Подають заправні гарячі супи в підігрітій столовій глибокій тарілці або суповій мисці. Спочатку кладуть прогріті в бульйоні шматочки м’яса, птиці, риби (від 35 до 50 г на порцію), наливають заправну першу страву, посипають дрібно нарізаною зеленню кропу, петрушки або цибулі для збагачення її вітамінами, поліпшення аромату, смаку і зовнішнього вигляду (2—3 г нетто на порцію). Сметану кладуть у тарілку 10 г на порцію. Норма подавання заправної першої страви може становити 500,400, 250 г залежно від попиту відвідувачів.

Борщ — українська національна страва. Обов’язковими складовими частинами борщу є буряки і томатне пюре. Борщі готують на кістковому, м’ясному, грибному бульйоні, бульйоні з птиці (гуски, качки) і вегетаріанські — на воді або овочевих відварах. До складу борщів також входять морква, цибуля, петрушка і зелень. Залежно від виду борщу в нього додають капусту (свіжу або квашену), картоплю, перець солодкий, квасолю, чорнослив, гриби, галушки та ін.

**Борщ з капустою і картоплею**

У киплячий бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю і доводять до кипіння, потім — нашатковану свіжу капусту, варять 10—15 хв., додають пасеровані овочі, тушковані або варені буряки і варять до готовності.

**Борщ український**

У киплячий м’ясо#кістковий бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, кладуть нашатковану капусту і варять 10—15 хв., потім додають тушковані буряки, пасеровані овочі. За 5—10 хв. до закінчення варіння кладуть солодкий перець, нарізаний соломкою, спасероване, розведене бульйоном борошно, сіль, цукор, спеції. Готовий борщ заправляють салом-шпиком, розтертим з часником, настоюють 20 хв.

**Приготування пампушок.** Готують дріжджове тісто безопарним способом.

**Борщ полтавський з галушками**

Готують борщ на бульйоні з курки або гуски. У киплячий бульйон

кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, а потім — капусту, нарізану шашками, і варять 10—15 хв., додають тушковані буряки, пасеровані коріння, спеції і варять до готовності. Готовий борщ заправляють салом#шпиком, розтертим з ріпчастою цибулею.

***Вимоги до якості борщів***

Капуста має бути нарізана соломкою або квадратиками (шашками) для борщів флотського та полтавського, або шаткована, інші овочі нарізані відповідно до форми нарізування капусти — скибочками або соломкою. Овочі м’які, зберігають форму нарізування. Колір — малиново-червоний, смак — кисло#солодкий, запах залежить від набору продуктів, які входять до складу борщу, без присмаку сирого борошна. Сметану і зелень не розмішують. Строк зберігання борщів — не більше 2 год. Збільшення строку реалізації призводить до погіршення смаку і зовнішнього вигляду, зниження вітамінної активності.

Щі – російська національна страва. Основний продукт – капуста, але можна готувати із щавлем, шпинатом, кропивою. Щі готують на кістковому бульйоні, рибному, грибному і вегетаріанські.

**Щі зі свіжої капусти**

У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену нарізану капусту, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву, цибулю, варять до готовності. За 5—10 хв. до закінчення варіння в щі додають пасеровані томат-пюре і борошно, розведене бульйоном або водою. Одночасно зі спеціями в щі можна додати часник, розтертий з сіллю.

**Щі із квашеної капусти**

Квашену капусту для щів попередньо тушкують. Для цього її нарізають, кладуть в казан і тушкують з жиром, томатним пюре і невеликою кількістю бульйону протягом 1,5—2 год. За 10—15 хв. до закінчення тушкування додають пасеровані моркву, цибулю, петрушку.

**Щі добові**

Квашену капусту дрібно січуть і тушкують з томатним пюре і кістками свинокопченостей протягом 3—4 год. Моркву, цибулю, нарізані кубиками, пасерують і кладуть в капусту за 1 год. до закінчення тушкування. Щі будуть смачнішими, якщо їх готувати в горщечках. Для цього в глиняний горщечок кладуть м’ясо, наливають щі, додають розтертий часник. Горщечок закривають тонким шаром тіста, змащують яйцем і ставлять в жарову шафу. Коли на поверхні утвориться золотиста кірка, горщечок із щами подають на стіл на тарілці, окремо – сметану.

**Щі зелені**

Оброблений щавель припускають у власному соці, шпинат — у великій кількості води, потім усе протирають. Картоплю нарізають великими кубиками або часточками, цибулю і петрушку — маленькими кубиками.

***Вимоги до якості щів***

Капуста нашаткована або нарізана квадратиками, квашена капуста може бути насічена. Форма нарізання овочів відповідає формі нарізання капусти, консистенція — м’яка. Бульйон — жовтуватий (щі із квашеної капусти — світло\_коричневі), з часточками жиру оранжевого або жовтого кольору. Смак — солодкуватий, запах — пасерованих овочів, без присмаку пареної капусти, смак і запах щів з кислої капусти — без різкої кислотності. Щі зелені — колір оливковий або темно\_зелений. Смак помірно кислий, без гіркості, з присмаком і запахом щавлю, шпинату, пасерованих овочів. Яйце нарізане часточками.

**Капусняки**

Основним продуктом для їх приготування є квашена капуста. Готують кілька видів капусняків, які відрізняються один від одного як складом продуктів, так і способом приготування. Капусняки готують вегетаріанські, на бульйоні з грибів або жирної свинини. До них не додають томатного пюре.

**Капусняк звичайний**

Зі свинини варять бульйон. Капусту квашену січуть, додають бульйон, жир і тушкують майже до готовності. Цибулю, моркву, корінь петрушки шаткують соломкою, пасерують. Борошно пасерують, розводять бульйоном. Подають зі сметаною і шматочками свинини.

**Капусняк запорізький**

Варять бульйон з жирної свинини. Квашену капусту січуть і тушкують. Коріння і цибулю пасерують. Пшоно промивають кілька разів теплою водою (40—50°С), а потім обшпарюють окропом, а воду зливають. Перед подаванням у тарілку кладуть шматочки свинини, наливають капусняк, додають сметану, посипають зеленню.

**Капусняк з грибами**

Квашену капусту тушкують з додаванням води й цукру. З сушених промитих грибів варять бульйон. Зварені гриби промивають і шаткують. У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану часточками або брусочками картоплю, варять до напівготовності, додають пасеровані коріння, цибулю і гриби, тушковану капусту і спеції, варять до готовності 5–7 хв.

Подають зі сметаною і посипають зеленню.

***Вимоги до якості капусняків***

Капуста нашаткована або посічена. Форма нарізування овочів відповідає формі нарізування капусти. Консистенція овочів м’яка. Бульйон — жовтуватий, з часточками жиру жовтого або оранжевого кольору. Смак — кисло\_солодкий, з ароматом тих продуктів, які входять до складу капусняків. Не повинен бути дуже кислим. Зберігають не більше 2 год.

**Розсольники**

Обов’язковою складовою частиною розсольників є солоні огірки. Крім того, в рецептуру входять також цибуля ріпчаста і біле коріння (петрушка, селера, пастернак). Готують розсольники вегетаріанські, на бульйонах (кістковому, м’ясо\_кістковому, рибному, з птиці, грибному). До рецептури деяких розсольників входять також картопля, крупи (перлова, рисова та ін.), капуста, щавель.

**Розсольник домашній**

У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану часточками, доводять до кипіння, додають капусту, нарізану соломкою, варять 5\_7 хв. Потім кладуть пасеровані овочі, варять 7—10 хв. Заправляють розсольник процідженим і прокип’яченим розсолом, сіллю, спеціями і доводять до готовності. Подають зі сметаною, посипають зеленню.

***Вимоги до якості розсольників***

Овочі повинні зберегти форму нарізання, на поверхні розсольнику — часточки жиру оранжевого, жовтого кольору або безбарвні. У розсольнику ленінградському крупа добре зварена, рис нерозварений. Овочі натурального кольору. Смак — гострий завдяки присутності огірків, огіркового розсолу і спецій, запах — властивий розсольнику. Консистенція овочів — м’яка, огірків — злегка хрумка, консистенція розсольнику — середня, негуста.

**Солянки**

Страва характерна гострим смаком і пряним ароматом.

Для її приготування використовують концентровані м’ясні, рибні і грибні бульйони з різноманітними м’ясними і рибними продуктами, свіжими або сушеними грибами. До складу солянок входять солоні огірки, цибуля ріпчаста, томатне пюре, капарці, маслини або оливки.

**Солянка грибна**

Солянку готують звичайним способом. Варені, сушені або свіжі гриби нарізують і кладуть у киплячий відвар одночасно з іншими продуктами.

**Солянка із птиці**

Готують солянку звичайним способом, замість варених м’ясопродуктів використовують варену птицю або дичину.

**Солянка збірна із субпродуктів**

Солянку готують звичайним способом. Із м’ясних продуктів в солянку входять язик, нирки, серце, вим’я.

***Вимоги до якості солянок***

Продукти нарізані скибочками або кубиками. М’ясні і рибні продукти, цибуля і огірки зберігають форму нарізання. На поверхні — часточки жиру оранжевого кольору. Кружальце лимона без шкірочки. Смак — гострий, з ароматом капарців, пасерованої цибулі, огірків. Колір бульйону — каламутний від томату й сметани. Консистенція м’ясних і рибних продуктів м’яка, огірків — хрумка.

**Супи картопляні з овочами, крупами, бобовими і макаронними виробами**

Картопляні супи готують на м’ясному, рибному, грибному бульйонах і вегетаріанські.

Свіжі овочі для картопляних супів нарізують залежно від виду продуктів, які додають: для супів з макаронними виробами — брусочками і соломкою; для супів з крупами і бобовими — скибочками, кубиками, часточками та ін. Цвітну капусту розбирають на маленькі суцвіття.

Стручки квасолі нарізують ромбиками. Крупи, крім перлової, засипають у бульйон сирими перед картоплею і пасерованим корінням. Макарони кладуть у бульйон за 10—15 хв. перед картоплею, вермішель, локшину — після картоплі. Замість томату\_пюре можна використовувати свіжі помідори. Подають з м’ясними продуктами, рибою, посипають зеленню.

**Суп картопляний**

Картоплю нарізають кубиками, часточками або брусочками. Моркву і петрушку — відповідно кубиками або соломкою, ріпчасту цибулю — дрібно кубиками, соломкою. Коріння, цибулю і томатне пюре пасерують.

**Суп картопляний з крупою**

Картоплю нарізати кубиками або часточками, моркву, петрушку — маленькими кубиками, цибулю дрібно посікти. Коріння і цибулю спасерувати. Крупу пшеничну, рис перебрати, промити, пшоно обшпарити, манну крупу просіяти, перлову відварити до напівготовності.

**Суп картопляний з макаронними виробами**

Макаронні вироби перебирають, макарони розламують так, щоб їх довжина становила 3—4 см.

**Суп картопляний з бобовими**

Квасолю, горох, сочевицю перебирають, промивають, заливають холодною водою (2 л на 1 кг), замочуюють протягом 2—3 год., потім у цій воді варять без солі в посуді з закритою кришкою до розм’якшення.

Картоплю нарізають великими, а коріння — дрібними кубиками, цибулю дрібно січуть.

***Вимоги до якості***

Бульйон прозорий або трохи каламутний (якщо суп з крупою). Картопля і овочі правильно нарізані, нерозварені. Картопля добре обчищена, без вічок і темних плям. Смак і запах — пасерованих овочів і спецій. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору або безбарвні.

**3.**Куліш — страва, основним компонентом якої є пшоно. Страву легко готувати в домашніх і польових умовах. Тому вона дістала ще одну назву — польова каша.

**Куліш пшоняний**

Пшоно миють кілька разів теплою водою, а потім обшпарюють окропом. Сало\_шпик нарізують дрібними кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану дрібними кубиками ріпчасту цибулю, пасерують.

У киплячий бульйон кладуть підготовлене пшоно, варять майже до готовності, заправляють пасерованою на салі цибулею, солять і варять 3—5 хв.

Куліш можна готувати з картоплею.

**Куліш з м’ясом**

Сало нарізують кубиками, смажать до виділення жиру, додають нарізану кубиками цибулю ріпчасту і пасерують.

У киплячий бульйон або воду кладуть промите і обшпарене пшоно і варять. За 5—10 хв. до закінчення варіння додають жир з цибулею, спеції. Відпускаючи, в суп кладуть м’ясо 25, 35, 50 г на порцію.

**Куліш з грибами**

Грибний відвар доводять до кипіння, кладуть нарізану кубиками картоплю, коли закипить, додають підготовлене пшоно і варять майже до готовності.

За 3—5 хв. до закінчення варіння кладуть дрібно нарізані варені гриби і підсмажені на олії разом з дрібно нарізаною цибулею спеції.

***Вимоги до якості***

Бульйон трохи каламутний. Часточки жиру на поверхні жовтого кольору. Овочі, гриби нарізані кубиками. Пшоно розварене. Консистенція продуктів м’яка. Смак і запах відповідають тим продуктам, що входять до складу кулешу.

**Супи\_пюре**

Особливістю супів\_пюре є те, що вони становлять однорідну масу без густого осаду, тому їх називають кулешниками і використовують у дитячому і дієтичному харчуванні. Готують супи\_пюре з овочів, круп, бобових і м’ясних продуктів, рідше з рибних.

Для приготування супів\_пюре продукти піддають тепловій обробці (варінню, тушкуванню, припусканню) разом з цибулею, морквою, потім подрібнюють і розводять бульйоном, молоком, овочевим відваром. Щоб часточки продуктів не осіли, в супи\_пюре (крім супів\_пюре з крупами) додають розведену проціджену борошняну пасеровку і кип’ятять. Для поліпшення смаку і поживності і як додатковий загусник використовують льєзон із жовтків і молока, який додають у суп, охолоджений до 55°С. Суп заправляють маслом, щоб він набув ніжної консистенції До супів\_пюре окремо на тарілці подають сухі грінки (пшеничний хліб, нарізаний кубиками і підсушений у жаровій шафі) або пиріжки.

До деяких супів\_пюре перед подаванням додають не подрібнений гарнір (15—20 г на порцію) з продуктів, що входять до складу супу.

Для приготування овочевих протертих супів використовують картоплю, моркву, цвітну капусту, зелений горошок, кабачки, гарбуз, свіжі огірки, томати, шпинат, стручки квасолі та інших овочів. Суп готують із одного або декількох видів овочів.

Перед подаванням у тарілку кладуть частину непротертих овочів, наливають суп. Окремо подають грінки.

**Суп-пюре з картоплі**

Моркву, петрушку і цибулю ріпчасту нашаткувати і спасерувати на вершковому маслі. Картоплю залити гарячою водою або бульйоном і варити до готовності. Зварені овочі протерти разом з відваром, з’єднати з білим соусом, розвести бульйоном або відваром, покласти сіль і варити 7—10 хв. Суп заправити льєзоном або гарячим молоком з вершковим маслом.

Перед подаванням у тарілку можна покласти відварену картоплю, нарізану кубиками, налити суп. Окремо подати грінки.

**Суп\_пюре з птиці**

Заправлені тушки птиці варити до готовності, додати цибулю, моркву і петрушку. Готову птицю вийняти з бульйону, охолодити і відокремити м’якоть від кісток. Для гарніру філе птиці нарізати соломкою, залити невеликою кількістю бульйону і кип’ятити. Решту м’якоті пропустити через м’ясорубку з густою решіткою, протерти і розбавити бульйоном, з’єднати з білим соусом, посолити і прокип’ятити. Заправити льєзоном.

Перед подаванням у тарілку покласти філе птиці, нарізане соломкою, налити суп, окремо подати грінки.

**Суп\_пюре з печінки**

Підготовлену печінку нарізують шматочками, злегка обсмажують на вершковому маслі разом з морквою, петрушкою і цибулею, вливають бульйон і тушкують до готовності.

Готові продукти пропускають через м’ясорубку з густою решіткою або протирають на протиральній машині. Протерту масу змішують з розведеною борошняною пасеровкою, розводять бульйоном, кладуть сіль і доводять до кипіння. Заправляють льєзоном і вершковим маслом. Суп наливають в тарілку, окремо можна подати грінки.

***Вимоги до якості супів-пюре***

Однорідна маса без грудочок борошна, яке заварилося, шматочків непротертих продуктів і поверхневих плівок. Консистенція еластична, нагадує густі вершки. Колір білий або властивий продукту, з якого приготовлений. Смак ніжний, у міру солоний.

**4.**Рідкою основою багатьох перших страв є бульйони. Бульйон — це відвар з м’яса, кісток, сільськогосподарської птиці, риби з додаванням білого коріння, моркви, цибулі. У бульйон з продуктів переходять екстрактивні речовини, білки, жири, мінеральні й ароматичні речовини.

Смак бульйону залежить від співвідношення в ньому води й продукту, ступеня подрібнення продукту, тривалості варіння. Кількість води для бульйону визначають за Збірником рецептур, вона коливається від 1,25 до 5 л на 1 кг продукту. Бульйон з меншою концентрацією розчинних речовин називається нормальним (на 1 кг продукту 4—5 л води), а з більшою — концентрованим (на 1 кг продукту 1,25 л води).

Рекомендується варити концентровані бульйони, оскільки це економить паливо, дає можливість використати посуд меншої місткості.

Концентровані бульйони зручно зберігати і транспортувати, оскільки вони при охолодженні утворюють желе. З 1 кг продукту виходить 1 л концентрованого бульйону. Для одержання нормального бульйону 1 л концентрованого розводять 3—4 л гарячої води.

Якість бульйону, смак перших страв залежать від правильного використання сировини, додержання норм закладання її та технології приготування.

Для приготування бульйонів можна використовувати бульйонні кубики. У цьому разі перші страви варять на воді без додавання солі.

Кубики попередньо розчиняють у невеликій кількості гарячої води, а потім вводять у готову першу страву за 15—20 хв. до подавання. На одну порцію першої страви (500 г) беруть два кубики (8 г).

**Кістковий бульйон.** Для варіння бульйону використовують оброблені трубчасті, тазові, грудні, хребетні, крижові яловичі, свинячі і баранячі кістки, їх подрібнюють, щоб повністю виварилися з них харчові речовини, а телячі і свинячі трохи обсмажують у жаровій шафі для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду бульйону.

Підготовлені кістки кладуть у казан, заливають холодною водою і швидко доводять до кипіння, знімають з поверхні піну, щоб бульйон був прозорим і ароматним, а потім варять на малому вогні в посуді з закритою кришкою. Потрібно також періодично знімати жир, оскільки при тривалому варінні він розщеплюється на жирні кислоти і гліцерин, а це призводить до погіршення зовнішнього вигляду і смаку бульйону. Він стає мутним і набуває салистого присмаку.

Бульйон з яловичих кісток варять 3—4 год., свинячих і баранячих –2—3 год. При більш тривалому варінні погіршуються смакові й ароматичні якості бульйону. За 30—40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені моркву, біле коріння, цибулю, пряні овочі, зв’язані в пучки (для ароматизації і поліпшення смаку). Готовий бульйон проціджують.

**М’ясо-кістковий бульйон.** Для варіння використовуйсь кістки і м’ясо грудинки, лопаткової і підлопаткової частин, пружка, частини задньої ноги масою 1,5—2 кг.

Бульйон варять двома способами.

І с п о с і б . Підготовлені кістки заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну, жир і варять при слабкому нагріванні 2—3 год., потім закладають підготовлені шматки м’яса, швидко доводять до кипіння і варять при слабкому кипінні до готовності (1,5—2 год.), періодично знімаючи піну і жир. За 30–40 хв. до закінчення варіння кладуть злегка підпечені овочі, пучок пряних овочів. Наприкінці варіння готове м’ясо виймають, а бульйон проціджують.

II с п о с і б . На дно казана кладуть підготовлені кістки, на них шматки м’яса, заливають холодною водою, при сильному нагріванні доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні 1,5—2 год., періодично знімаючи жир. Зварене м’ясо виймають, а кістки продовжують варити. За 30—40 хв. до закінчення варіння кладуть підпечені овочі і пучок пряних овочів. Готовий бульйон проціджують.

**Бульйон з птиці.** Варять з кісток, потрухів (крім печінки) і цілих тушок. Кістки розрубують на маленькі частини і промивають, тушки заправляють «у кишеньку», не проколюючи їх. Підготовлені продукти заливають холодною водою, доводять до кипіння, знімають піну і варять при слабкому кипінні, періодично знімаючи жир. Через 20—30 хв. кладуть підпечене коріння і цибулю. Тривалість варіння бульйону залежить від виду птиці, віку і становить від 40 хв. до 2 год. Готовий бульйон проціджують.

Якщо для приготування бульйону використовують одночасно кістки, потрухи і цілі тушки, спочатку варять кістки і субпродукти, а цілі тушки кладуть пізніше.

**Рибний бульйон** готують з риби (краще родини окуневих) і рибних оброблених відходів (голів, плавників, шкіри, кісток). З голів видаляють зябра й очі, великі голови риб з хрящовим скелетом розрубують на частини. Голови ляща, коропа, вобли, карася й плітки не рекомендується варити, оскільки бульйон буде мати гіркий смак. Інші відходи добре промивають, кладуть у казан, заливають холодною водою (на 1 кг продуктів 3—3,5 л води), доводять до кипіння, знімають піну, додають сирі овочі (біле коріння й цибулю) і варять при слабкому кипінні 50—60 хв.

При варінні бульйонів з голів риб з хрящовим скелетом через 1 год. голови виймають, відокремлюють м’якоть, а хрящі промивають і продовжують варити до розм’якшення. Готовий бульйон відстоюють, а потім проціджують.

М’якоть і хрящі подрібнюють, заливають невеликою кількістю бульйону, доводять до кипіння; перед подаванням додають їх у бульйон. Для приготування рибних перших страв рибу нарізують на шматочки, відварюють і перед подаванням кладуть на тарілку.

**Грибний бульйон** готують з сушених або свіжих грибів. Сушені гриби перебирають, промивають, заливають холодною водою на 10—15 хв., промивають. Промиті гриби заливають холодною водою (на 1 кг грибів 7 л води) і залишають, щоб вони набубнявіли, на 3—4 год. Після цього виймають, рідину відстоюють і проціджують. Підготовлені гриби заливають водою, в якій їх замочували, і варять 1,5—2 год. без солі. Відвар зливають, відстоюють і проціджують.

Зварені гриби виймають, промивають у проточній воді, шаткують, січуть або пропускають через м’ясорубку, додають у першу страву за 5—10 хв. до закінчення варіння або використовують для приготування других страв, начинок.

Прозорі бульйони готують з м’яса, птиці, риби з підвищеним вмістом екстрактивних речовин. Гарнір готують з різних овочів, круп, макаронних виробів, борошна, яєць, м’яса, риби окремо, щоб зберегти прозорість бульйону. Смак бульйонів залежить від норми закладання сировини. Приготування прозорих бульйонів відрізняється від приготування звичайних тільки тим, що їх прояснюють. Операцію прояснювання називають відтягуванням. При відтягуванні з бульйону видаляють частинки білка і жиру.

Прозорі бульйони зберігають на марміті 2—3 год., при більш тривалому зберіганні погіршується аромат, смак бульйонів — вони втрачають прозорість.

**Бульйон м’ясний прозорий.** Для варіння кісткового і м’ясо-кісткового бульйону використовують яловичі кістки, крім хребетних, оскільки спинний мозок, що міститься в них, призводить до того, що бульйон стає каламутним і утруднює його прояснення. Щоб бульйон був більш екстрактивним, у ньому додатково варять м’ясні продукти, призначені для других страв. Потім бульйон проціджують і прояснюють відтягуванням.

Є кілька способів приготування відтягування.

І с п о с і б (прояснення м’ясними продуктами). М’якоть нежирної яловичини (гомілку, шийну частину) подрібнюють на м’ясорубці, заливають холодною водою (1,5—2 л на 2 кг м’яса), настоюють на холоді 1—2 год. До суміші можна додати сік, який витікає при розморожуванні м’яса, птиці, дичини, печінки, частину води можна замінити харчовим льодом.

Під час настоювання розчинні білки переходять у воду. Після настоювання в суміш додають злегка збиті білки, сіль і добре перемішують.

У проціджений бульйон, нагрітий до температури 50—60°С, додають відтяжку і добре розмішують, кладуть злегка підпечені коріння і цибулю, казан накривають кришкою і доводять до кипіння. Коли бульйон закипить, з його поверхні знімають піну й жир і, зменшуючи нагрівання, варять при слабкому кипінні 1—1,5 год. Під час варіння розчинні білки відтяжки розподіляються в бульйоні і зсідаються, а з відтяжки в бульйон переходять екстрактивні речовини. Білкові пластівці захоплюють частинки, що перебувають у завислому стані і спричинюють каламутність бульйону, і прояснюють його. Бульйон вважають готовим, коли м’ясо опуститься на дно, а бульйон стане прозорим. Бульйону дають відстоятися, з поверхні знімають жир, проціджують крізь серветку і доводять до кипіння. Слід зауважити, що цей спосіб прояснення бульйону має такі недоліки: беруть цінні продукти; м’ясо після відтягування не використовують; довгий цикл приготування.

II с п о с і б (прояснення морквою і білками яєць). Обчищену моркву натирають на тертці і додають злегка збиті білки. Суміш ретельно перемішують, але не збивають. Для прояснення 1000 г бульйону потрібно 100 г моркви (маса нетто), 0,2 шт. яйця. В охолоджений (нижче за 70°С) бульйон вводять приготовлену відтяжку, перемішують, додають підпечені моркву і цибулю, накривають казан кришкою і доводять до кипіння. Після того як бульйон закипить, з його поверхні знімають жир, піну і варять при слабкому кипінні 20 хв. Бульйон настоюють 30 хв., знімають з поверхні жир, проціджують і доводять до кипіння. Запропонований склад відтяжки сприяє економії м’яса і зменшенню тривалості варіння на 3,5 год., зниженню вартості готового бульйону в 8—10 разів. Якість бульйону при цьому вища.

**Бульйон з курки або індички прозорий**

Прозорий бульйон з птиці варять з подрібнених кісток і заправлених тушок при слабкому нагріванні, знімаючи жир і піну. За 40—60 хв. до готовності в бульйон кладуть підпечені овочі. Якщо бульйон не досить прозорий, в нього слід ввести відтяжку. Для того щоб приготувати відтяжку, сирі яєчні білки з’єднують з невеликою кількістю холодного бульйону або води, добре перемішують, додають сіль і дрібно нарізану ріпчасту цибулю.

Можна також використати кістки птиці (200 г на 1000 г бульйону). Подрібнені кістки заливають холодною водою (1—1,5 л на 1 кг кісток), додають сіль і витримують 1—2 год. на холоді при температурі 5—7°С, потім додають злегка збитий яєчний білок. Бульйон охолоджують до температури 50—60°С, додають відтяжку, добре перемішують і варять при слабкому кипінні 1—1,5 год., потім проціджують.

**Бульйон рибний прозорий**

Готують звичайний рибний бульйон. Відтяжку роблять тільки з білків яєць або додаванням ікри щуки, судака. Ікру розтирають з невеликою кількістю води, щоб утворилась однорідна маса, додають дрібно нарізану цибулю, сіль розводять холодною водою у співвідношенні 1:4—5, перемішують.

В охолоджений до температури 50°С бульйон вводять відтяжку, розмішують, додають корінь петрушки або селери і доводять до кипіння, знімають піну і варять при повільному кипінні 20—30 хв. Бульйон відстоюють і проціджують.

Прозорі бульйони подають у бульйонних чашках, тарілках або супових мисках. Якщо бульйони подають у чашці, її слід поставити на блюдце або тарілку, окремо на пиріжковій тарілці подають гарнір — грінки, иріжки з різними начинками, профітролі, кулеб’яки, розтягаї та ін.

Перед подаванням бульйону разом з гарніром у тарілку кладуть гарнір, потім наливають бульйон. Разом з бульйоном подають гарніри домашню локшину, відварний рис, пельмені, омлет, м’ясні кульки та ін.

ГАРНІРИ ДО ПРОЗОРИХ СУПІВ

**Грінки з твердим сиром**

Для грінок черствий пшеничний хліб без скоринки нарізують скибочками 0,5—0,6 см завтовшки, кладуть на лист, посипають тертим твердим сиром, збризкують розтопленим маслом вершковим або маргарином і підсмажують у жаровій шафі до утворення рум’яної кірочки.

**Грінки гострі**

Для гострих грінок тертий твердий сир змішують з томатною пастою, яєчними жовтками, маслом і червоним перцем. Одержаною масою змазують шматочки хліба і підсмажують.

**Пиріжки**

Готують пиріжки печені або смажені з дріжджового тіста з м’ясним або рибним фаршем.

**Профітролі**

Готують з заварного тіста. На змазаний жиром лист випускають із кондитерського мішка тісто у вигляді кульок діаметром 1 см і випікають при температурі 180—200°С протягом 30—35 хв.

**Розтягаї**

Готують з дріжджового тіста, приготовленого опарним способом, із готового тіста формують кульки масою 120 г, розкачують коржі. На середину кладуть фарш м’ясний або рибний, защипують. Краї з’єднують, защипують у вигляді шнурочка, надаючи форми човника так, щоб середина пиріжка залишилась відкритою. Випікають у жаровій шафі.

**Кулеб’яки**

Готують з дріжджового тіста. Розкачують тісто шаром 1 см. На середину кладуть фарш. Краї з’єднують і надають форму рулету. Випікають і нарізають на порції.

**Омлет**

Для бульйонів готують парові омлети. Для омлету яйця збивають з молоком, розливають у форми, змазані маслом, і варять на водяній бані.

**Фрикадельки**

М’ясо пропускають через м’ясорубку, з’єднують з сирою дрібно нарізаною цибулею, сирими яйцями, водою, чорним перцем, сіллю і добре перемішують. Сформовані кульки масою 8—10 г припускають в бульйоні до готовності.

**Пельмені**

До пропущеного через м’ясорубку м’яса яловичини і свинини додають ріпчасту цибулю, воду, сіль, перець і перемішують. Тісто для пельменів готують так, як і для домашньої локшини, готове тісто розкатують товщиною 1,5—2 мм. Розкладають кульки фаршу на відстані 3—4 мм. Накривають другим пластом тіста і спеціальною формочкою вирізують пельмені. Варять в підсоленій киплячій воді 5—7 хв. Коли пельмені спливуть на поверхню, їх обережно виймають шумівкою і подають по 14—15 шт. на порцію.

**Рис відварений**

Рис відварюють у підсоленій воді і промивають.

**Вермішель, локшина домашня**

Їх відварюють у киплячій підсоленій воді і відкидують на друшляк.

***Вимоги до якості***

Бульйон прозорий, колір м’ясного бульйону — жовтий з коричневим відтінком, курячого — золотисто\_жовтий, рибного — світло\_янтарний. Смак у міру солоний, з добре вираженим ароматом того продукту, з якого його приготували.

Перші страви подають у підігрітих до температури 40°С глибоких столових тарілках (240 мм у діаметрі), прозорі бульйони без гарніру – у бульйонних чашках (місткістю 300–400 см3).Холодні перші страви подають в охолоджених до температури 12°С глибоких столових тарілках.