

РАЙНА БОЖИЛОВА

БАБА, МАЙКА И АЗ
В КУХНЯТА

КНИГА ТРЕТА: СУПИ, СОСОВЕ И МАРИНАТИ

РАЙНА БОЖИЛОВА

***БАБА, МАЙКА И АЗ
В КУХНЯТА***

Книга трета: Супи, сосове и маринати

**НаВа Консулт
София 2015**

**© Райна Божилова – автор
София, 2015 г.**

ISBN 978-619-90232-3-5

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите в
Библио.бг**

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ:

ПРЕДГОВОР	стр. 6
СУПИ	стр. 7
#1 Агнешка супа	стр. 7
#2 Агнешка шкембе чорба	стр. 8
#3 Агнешко варено	стр. 9
#4 Бяла пилешка супа	стр. 9
#5 Варено от риба	стр. 10
#6 Гъбена супа	стр. 11
#7 Доматена супа	стр. 12
#8 Доматена супа с яйца	стр. 12
#9 Зимна пилешка чорба	стр. 13
#10 Зимна супа с бекон	стр. 14
#11 Зимна чорба от праз	стр. 15
#12 Неделна рибена супа	стр. 15
#13 Овнешка курбан чорба	стр. 16
#14 Пилешка супа (първи вид)	стр. 17
#15 Пилешка супа (втори вид)	стр. 17
#16 Пилешка чорба по шопски	стр. 18
#17 Пилешко варено	стр. 18
#18 Пролетна агнешка супа	стр. 19
#19 Пролетна чорба с киселец и лапад	стр. 20
#20 Рибена супа с домати и скариди	стр. 20
#21 Рибена чорба с домати	стр. 21
#22 Рибена чорба с кюфтенца	стр. 22
#23 Руски борш с месо	стр. 23
#24 Спаначена супа с юфка	стр. 24
#25 Студена средиземноморска супа „Гаспачо“	стр. 24
#26 Супа от агнешки крачка	стр. 25
#27 Супа от джолан или телешки гърди	стр. 25
#28 Супа от кервиз	стр. 26
#29 Супа от леща	стр. 27
#30 Супа от риба	стр. 27

#31 Супа от риба попчета	стр. 28
#32 Супа от телешка глава	стр. 29
#33 Супа - пача	стр. 30
#34 Супа с кестени	стр. 30
#35 Супа с коприва	стр. 31
#36 Супа с магданоз	стр. 31
#37 Супа с омлет	стр. 32
#38 Супа топчета - бистра	стр. 32
#39 Супа топчета (първи вид)	стр. 33
#40 Супа топчета (втори вид)	стр. 34
#41 Таратор	стр. 34
#42 Телешко варено	стр. 35
#43 Шкембе чорба	стр. 35
#44 Чорба от агнешки чревца	стр. 36
#45 Чорба от гъби със спанак	стр. 37
#46 Чорба от зрял боб по градинарски	стр. 37
#47 Чорба от кокошка	стр. 38
#48 Чорба от стар фасул за Бъдни вечер	стр. 38
СОСОВЕ	стр. 40
#1 Бърза майонеза	стр. 40
#2 Гъбен сос със шунка	стр. 40
#3 Доматен сос	стр. 41
#4 Зелен сос	стр. 41
#5 Пикантен сос с джинджифил	стр. 42
#6 Сос бешамел	стр. 42
#7 Сос бешамел с кашкавал и гъби	стр. 43
#8 Сос бешамел с яйца	стр. 44
#9 Сос винегрет	стр. 44
#10 Сос за бургер или скара	стр. 45
#11 Сос за заливка на варени и печени зеленчуци	стр. 45
#12 Сос за месо и сирене	стр. 46
#13 Сос за пица без варене	стр. 46
#14 Сос за пържена риба	стр. 47
#15 Сос за пържена риба и скариди	стр. 47

#16 Сос за сандвичи (първи вид)	стр. 48
#17 Сос за сандвичи (втори вид)	стр. 48
#18 Сос за скара (първи вид)	стр. 49
#19 Сос за скара (втори вид)	стр. 50
#20 Сос майонеза	стр. 50
#21 Сос марината	стр. 51
#22 Сос пикантен	стр. 52
#23 Сос с аншуа	стр. 52
#24 Сос с горчица	стр. 53
#25 Сос с гъби (първи вид)	стр. 53
#26 Сос с гъби (втори вид)	стр. 53
#27 Сос с гъби и чесън	стр. 54
#28 Сос с кисели краставички (първи вид)	стр. 54
#29 Сос с кисели краставички (втори вид)	стр. 55
#30 Сос с моркови	стр. 55
#31 Сос с репички	стр. 56
#32 Сос с хрян	стр. 56
#33 Сос с цели лукчета	стр. 56
#34 Сос с целина	стр. 57
#35 Сос със сметана	стр. 57
#36 Сос със сметана и сирене	стр. 58
#37 Сос тартар	стр. 58
#38 Универсален сос	стр. 59
МАРИНАТИ	стр. 60
#1 Марината за месо	стр. 60
#2 Марината за месо на скара (агнешко или свинско)	стр. 60
#3 Марината за пиле	стр. 60
#4 Марината за пържено пиле	стр. 61
#5 Марината за пържола на скара	стр. 61
#6 Марината за сирене	стр. 62

ПРЕДГОВОР

В тази книжка рецептите не са много, но са такива, че може да ги сготви начинаеща домакиня и те никога няма да я подвежат. Тези сосове и маринати ще останат завинаги в кухнята на всяка жена, която ги изпробва веднъж, защото добрия сос прави доброто ястие. Маринатата го подготвя, а сосът го представя. Не е необходимо да знаем и ползваме много маринати и сосове – няколко, но изпитани и добри, които с успех ще влязат във всяка кухня.

А супата – тя е ястието, заемащо първенство на нашата трапеза. Понякога постната супа придружава богато местно ястие. Друг път обратното – комбинираме местната супа със зеленчуково или друго безместно ястие. А много пъти не ни е необходимо нищо друго освен една питателна супа съдържаща и месо, и зеленчуци – всичко, което е необходимо, за да се чувстваме добре нахранени. Освен това нито сосовете и маринатите, нито супите изискват да отделяме много време за приготвянето им или постоянното ни присъствие в кухнята. Достатъчно е бучка масълце или щипка любов...

От авторката

СУПИ

#1 Агнешка супа

Необходими продукти: $\frac{1}{2}$ бял агнешки дроб, $\frac{1}{2}$ черен агнешки дроб, 1 агнешко сърце, 1 главичка, 250 гр. агнешко (плешка или бут), 1 глава бял кромид, 5-6 стръка пресен лук, 8 ч.л. ориз за супа, $\frac{1}{2}$ връзка копър, джоджен, 2 яйца (3 жълтъка), 1/2-1 лимон, олио (зехтин), черен пипер, сол.

Вземаме по $\frac{1}{2}$ от белия и черния дроб и цялото сърце. Измиваме и ги слагаме в студена вода да врат около 30 минути. В друга тенджерата поставяме 1 агнешка главичка с врата, и приблизително 250 гр. агнешко месо от плешката или бута да врат в студена вода. Отпенваме. Изваждаме дроба и сърцето и ги нарязваме на малки кубчета. Изхвърляме водата, в която е врял дробът и измиваме тенджерата. Когато месото и главичката поврат 30 мин. ги вадим. Почистваме главичката от кокалите и нарязваме месото от нея, както и другото, на ситно. В тенджерата от дроба (която сме измили) слагаме олио или зехтин и запържваме леко една ситно нарязана глава бял кромид. Добавяме и пресния лук – 5-6 стръка на дребно. Обръщаме няколко пъти и прибавяме дреболиите и месото. Разбъркваме още малко и изсипваме бульона от главичката и месото и оставяме да ври. След около 30 минути овкусяваме с черен пипер и сол. От това количество дроб и месо може да направим 8 порции и затова, ако е необходимо, доливаме още гореща вода или бульон, както и олио или зехтин. Когато заври отново добавяме по 1 ч.л. ориз за супа за всяка порция. Опитваме и ако е необходимо доовкусяваме. Съвсем

в края слагаме $\frac{1}{2}$ връзка копър и джоджен на вкус. Застройваме с 2 яйца или 3 жълтъка и сока на $\frac{1}{2}$ -1 лимон.

#2 Агнешка шкембе чорба

Необходими продукти: Агнешко шкембе, 4-5 с.л. масло, 5-6 стръка пресен лук, 1 с.л. брашно, 1 ч.л. червен пипер, 2 яйца, оцет, сол, черен пипер.

Изчистено агнешко шкембе се измива много хубаво и се вари докато омекне – необходими са около 2,5 часа. Оставяме го да поизстине и тогава го нарязваме. Прецеждаме бульона и правим запръжка от:

В 4-5 с.л. масло запържваме 5-6 стръка ситно нарязан пресен лук. Когато малко поомекне поръсваме 1 пълна с.л. брашно – запържваме и него. Добавяме 1 ч.л. червен пипер. Разбъркваме 2-3 пъти и продължавайки сипваме 1 черпак от бульона. Като се поеме от запръжката и втори, и след разбъркване оставяме да поври 5 минути. Връщаме запръжката в супата разбърквайки и оставяме да заври. Слагаме и нарязаното шкембе. Посоляваме и поръсваме с черен пипер. Вари 10-15 мин. докато се сгъсти. По желание може да пуснем 1 стръкче счукан чесън с 2-3 с.л. оцет. Сваляме супата от огъня и я застройваме с 2 яйца и 2 с.л. оцет. На масата задължително трябва да има счукан чесън и оцет.

#3 Агнешко варено

Необходими продукти: 1-1,200 кг агнешка плешка, 2 с.л. брашно, 2 ч.л. червен пипер, 6 моркова, 2 глави лук, 5 скилидки чесън, 150-200 гр. гъби, 500 гр. картофи, 250 гр. зелен боб, черен пипер, сол, магданоз, копър.

Месо от плешката – 1-1,200 кг с кокал нарязваме на парчета и пържим до зачервяване от двете страни. След това изцеждаме мазнината. Върху месото поръсваме 2 с.л. брашно и 2 ч.л. червен пипер. Обръщаме няколко пъти. Сипваме 3 ч.ч. вода или толкова, че да покрие месото. Когато започне да омеква слагаме 6 моркова, на едри парчета, 2 глави лук, на по четири, 5 скилидки чесън, 150-200 гр. гъби на филийки, 500 гр. дребни картофи, 250 гр. зелен боб на парчета по 2 см. Ври до омекване на месото (да пада от кокала) и зеленчука. Овкусяваме с чер пипер и сол и след 5 минути сваляме от огъня. Поръсваме с магданоз или копър по желание. Сервираме с лимонов сок.

#4 Бяла пилешка супа

Необходими продукти: 2 цели или 4 долни пилешки бутчета, 2 с.л. ориз, ½ лимон, 1-2 с.л. магданоз, сол, черен пипер.

Слагаме в 2 литра студена вода 2 цели горни пилешки бутчета или 4 долни. Отпенваме и оставяме месото да се свари хубаво. Когато започне да се отделя от кокала посоляваме и поръсваме с черен пипер. След 3-4 минути изваждаме пилето и добавяме 2 с.л. ориз. Нарязваме месото и го връщаме в супата. Изцеждаме сока на ½ лимон. Опитваме и ако е необходимо доовкусяваме с още сол и черен пипер.

Когато оризът е готов, поръсваме 1-2 с.л. ситно нарязан магданоз, захлупваме и сваляме супата от огъня.

#5 Варено от риба

Необходими продукти: 1 голяма риба, целина, 1 глава кромид, 1 дафинов лист, 4-5 моркова, 10 средни картофа, 1,5-2 лимона, кисели краставички, 1-2 жълтъка, ориз, олио, сол, черен пипер.

Сваряваме в подсолена вода 1 голяма риба – поставяме я когато водата е хладка, заедно с букетче целина, 1 цяла глава кромид и 1 дафинов лист. Ври на слаб огън 35 минути. Оставяме рибата в бульона докато изстине, след което я изваждаме върху плато. Почистваме рибата внимателно от кожата и костите, като я разделяме и после пак я събираме. Ако не успеем да я оформим с главата и опашката ги махаме. Прецеждаме бульона и слагаме малко олио (зехтин) и да се сварят, без да ги режем, 4-5 моркова, 10 средни картофа и 1 резен целина. От картофите правим пюре и го овкусяваме с черен пипер, сол и сока от 1 лимон. Прибавяме и малко олио, вместо масло, и бъркаме до изглаждане. Ако е необходимо добавяме още сол или лимон. С това пюре покриваме рибата, като ако сме махнали главата и опашката ги оформяме с пюрета. С помощта на малка лъжичка оформяме люспите и украсяваме рибата с моркови кисели краставички и целина. Останалият зеленчук подреждаме наоколо. В супата може да сложим по 1 ч.л. ориз на порция. После правим застрейка от 1-2 жълтъка и сока на ½-1 лимон. Сервираме заедно с рибата, като до всеки слагаме допълнителна чиния за нея.

#6 Гъбена супа

Необходими продукти: 300 гр. гъби, 1 глава кромид, 1 резен целина, 1 с.л. масло, 1 морков, 1 дафинов лист, 2 с.л. брашно, 500 мл прясно мляко, индийско орехче, чесън, 3 с.л. копър, 3 с.л. магданоз, 2-3 с.л. олио.

Почистваме и нарязваме на филийки 300 гр. гъби и ги поставяме в 1,200-1,300 л. вода. Добавяме 1 глава кромид и 1 резен целина, ситно нарязани. Оставяме да ври под капак 30 минути. Над тиган с 1 с.л. масло настъргваме на едро или дребно (според вкуса) 1 морков и го запържваме за 1-2 мин. След това го поставяме в цедка да се изцеди мазнината, която запазваме. Когато супата е вряла 15 мин. го добавяме към нея заедно с 1 дафинов лист. В сух тиган запичаваме до получаване на лек цвят 2 с.л. брашно. Заливаме с 500 мл студено прясно мляко и бъркаме докато се изглади, след което сипваме в супата. Ври 3-4 мин. Настъргваме върху чорбата малко индийско орехче и изключваме котлона. Междувременно сме опекли във фурната чесън. Като омекне го разбиваме с 2-3 с.л. олио. Добавяме по 3 с.л. копър и магданоз и разбъркваме. При сервиране поставяме по 1 с.л. във всяка чиния и поливаме по 1 ч.л. от морковеното олио.

#7 Доматена супа

Необходими продукти: 1 кг домати (консерва 800 гр.), 1 гл. кромид лук, 2 с.л. ориз (1/2 ч.ч. фиде), 5-6 листа целина, 5-6 листа босилек, магданоз, 1 ч.л. масло, ½ ч.ч. сирене, олио, сол, черен пипер.

Измиваме 1 кг зрели домати (зимата консерва от 800 гр.) и ги нарязваме на кубчета. Половината от тях смиламе в блендер. В тенджера с олио задушаваме 1 гл. ситно нарязан кромид лук. Прибавяме домати, обръщаме ги 2-3 пъти и посоляваме. Наливаме 2 литра гореща вода. Като поври 15 мин. се добавят 2 с.л. почистен ориз или ½ ч.ч. фиде и 5-6 листа босилек на ситно. Зимата е хубаво да сложим 5-6 листа целина на дребно. Заедно с него поръсваме черен пипер и малко магданоз. Като свалим от огъня може да сложим масло – 1 ч.л. Поръсваме ½ ч.ч. едро настъргано сирене. Добре е след като сипем супата по чиниите да поръсим пак сирене.

#8 Доматена супа с яйце

Необходими продукти: 1 глава кромид лук, ½ ч.ч. зелен боб, ½ ч.ч. моркови, 1 глава целина, ½ ч.ч. грах, ½ ч.ч. гъби, 1 кг (1 консерва 800 гр.) домати, 5-6 стръка (1/2 ч.л.) босилек, яйца, сирене, магданоз, сол, черен пипер.

В тенджера с малко олио задушаваме 1 глава ситно нарязан кромид. Когато лукът се постопи добавяме по ½ ч.ч. ситно нарязан зелен боб, моркови, глава целина, грах и гъби. Запържваме ги леко и слагаме 1 кг много узрели, обелени домати на ситно (през зимата 1 буркан 800 гр. белени домати от консерва, които смачкваме с ръка). Наливаме 2 литра

вода, поръсваме листата на 5-6 стръкчета босилек или $\frac{1}{2}$ ч.л. сух и оставяме да ври 20 минути. Посоляваме със сол и черен пипер, пасираме супата и варим още 5 минути. Междувременно изпържваме яйца на очи, в зависимост от броя на сътрапезниците. Разливаме от супата по чиниите, поставяме внимателно по 1 яйце и поръсваме по 1 ч.л. настъргано бяло сирене и магданоз. Поднасяме допълнително в купичка сирене и препечени филийки, намазани (по желание) с чесън.

#9 Зимна пилешка чорба

Необходими продукти: 1 пиле, 1 морков, 1 глава кромид лук, 2-3 сухи чушки, 2-3 с.л. домашна подправка с пащърнак и целина, 200 гр. домати от консерва, 1 бучка масло, сол, черен пипер.

Нарязваме на 8 едно пиле. Заливаме го със студена вода и като заври го отпенваме. Когато започне да се сварява, нарязваме на ситно 1 морков и 1 глава кромид лук. Добавяме 2-3 сухи чушки и 2-3 с.л. домашна суха подправка, в която има целина и пащърнак. Посоляваме и поръсваме с черен пипер. Оставяме да поври докато омекнат сухите подправки и чушките. Тях ги изваждаме и в тенджерата добавяме $\frac{1}{2}$ малка консерва домати. Почистваме ципата на чушките, смачкваме ги с вилица и ги връщаме в чорбата. Опитваме за сол и ако е необходимо доовкусяваме. На края слагаме бучка масло, разбъркваме да се стопи и сваляме от огъня.

#10 Зимна супа с бекон

Необходими продукти: 1 глава кромид, 1 морков, 1-2 кръга целина, $\frac{1}{2}$ кг картофи, $\frac{1}{4}$ кисела зелка (средна), 2-3 сухи люти чушлета, 1 с.л. целина, 200 гр. бекон, сол, черен пипер, олио.

Настъргваме на едро ренде 1 глава кромид, 1 морков и 1-2 кръга целина с дебелина 1 см в зависимост от големината на главата и $\frac{1}{2}$ кг картофи. Задушаваме, по реда на изброяването, в тенджера с малко олио зеленчука докато леко омекне. Накрая прибавяме $\frac{1}{4}$ от средно голяма кисела зелка, нарязана на тънки ивички. Задушаваме за 2-3 минути и зелето, и поръсваме 2-3 препечени сухи люти чушлета, които нарязваме на едро. Запържваме всичко заедно за още 2 минути и наливаме в тенджерата 2 литра гореща вода или телешки бульон – домашен. Опитваме за сол и ако е необходимо доовкусяваме, но внимаваме заради киселото зеле. Захлупваме и варим на умерен огън докато зеленчукът омекне. 10-15 минути преди края добавяме 1 с.л. суха целина и черен пипер. Междувременно нарязваме на кубчета 1 цяло парче бекон, около 200 грама, и леко го запържваме. При сервиране слагаме по 1-2 с.л. от него в средата на чинията. По желание може да поднесем на масата и счукан като пюре чесън, разреден с малко олио.

#11 Зимна чорба от праз

Необходими продукти: 3-4 стръка праз, 6-8 ч.ч. зелен сок, ½-1 ч.л. червен пипер, 2-3 с.л. олио.

Нарязваме 3-4 стръка праз на полукръгчета и след това на много ситно. Може леко да го претрием. Наливаме 6-8 ч.ч. прецеден зелен сок. Прибавяме ½-1 ч.л. червен пипер (може и без него ако сокът е с хубав червено – розов цвят) и 2-3 с.л. олио. Чорбата може да се подлюти с 1 препечено и стрито чушле. По желание може да се нареже на много тънки ивички и 1 резен кисело зеле.

#12 Неделна рибена супа

Необходими продукти: 1 голяма бяла риба (1-1,5 кг), 1 дафинов лист, магданозени корени, 1 пащърнак, целина, 5-6 моркова, 5-6 средни картофа, 2 глави бял кромид лук, 2 с.л. лимонов сок, майонеза, стерилизирани кисели краставички, олио (зехтин), черен пипер, сол.

Почистваме 1 голяма бяла риба (1-1,5 кг) от люспите, хрилете, вътрешностите и кръвта. Поставяме я внимателно в хладка подсолена вода в голяма тенджера така, че да не се прегъва. Намаляваме силата на огъня с 2 степени и оставяме рибата да ври 25-30 минути, заедно с 1 дафинов лист, магданозени корени, 1 пащърнак и 2 стръка целина, вързани на букет. Оставяме рибата в бульона да изстине и я изваждаме много внимателно с помощта на две решетести лъжици. Поставяме я в голяма овална чиния или плато и я дооформяме с ръка ако е разкъсана някъде. Прецеждаме бульона в друга по-малка тенджера, слагаме и букета със зеленчука (без дафиновия лист). Слагаме 5-6 моркова, 5-6

**Библио.бг - платформа за електронни
книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

