

<h1>Аабска Супа от боколи</h1>	<p><b>Снимка</b></p>
<p><b>Количество / брой порции:</b></p>	<p>1. 4 Порции</p>
<p><b>Време за подготовка:</b></p>	<p>2. Около 30 Минути</p>
<p><b>Състав:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 1 Кг Боколи</li> <li>4. 250 г целина</li> <li>5. 1-2 лука</li> <li>6. 2 супени лъжици брашно</li> <li>7. 300 мл мляко</li> <li>8. 2 супени лъжици масло</li> <li>9. 500 мл вода</li> <li>10. Черен пипер, сол</li> <li>11. Препечени парчета хляб</li> <li>12. Листа от мента за украса</li> </ol>
<p><b>Подготовка:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Приготвяне в две Тенджри.</li> <li>➤ Тенджера 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ • 1 супена лъжица масло се разтопява в тенджерата.</li> <li>➤ Добавете брашно и го запържете.</li> <li>➤ • Добавете вода и мляко и разбъркайте</li> <li>➤</li> </ul> </li> <li>➤ Тенджера 2: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ • Обелете, измийте и нарежете лука, броколите и целината.</li> <li>➤ • 1 супена лъжица масло се разтопява в тенджерата.</li> <li>➤ Добавете зеленчуците и гответе. След това пасирайте с ръчен пасатор.</li> <li>➤ • Добавете готовия сос от тенджера 1.</li> <li>➤ • Подправете със сол и черен пипер.</li> <li>➤ • Украсете с листа от мента и парчета препечен хляб.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Съвети:</b></p>	

<b>Арабска Яхния от леща</b>	<b>Снимка</b>
<b>Количество / Брой порции:</b>	➤ 4 Порции
<b>Време за подготовка:</b>	➤ Около 30 минути
<b>Състав:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ▪ 500 г червена леща</li><li>➤ ▪ 1-2 лука</li><li>➤ ▪ олио</li><li>➤ ▪ 1 чаена лъжичка куркума</li><li>➤ 1/2 1/2 чаена лъжичка черен пипер</li><li>➤ ▪ сол</li><li>➤ ▪ 20 г фиде</li></ul>
<b>Подготовка:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ▪ Варете лещата в тенджера с вода до готовност.</li><li>➤ ▪ Нарезете лука и го запържете в малко олио в тиган</li><li>➤ Добавете сварената леща, както и подправките и фидето.</li><li>➤ ▪ Оставете за кратко на слаб огън и сервирайте горещо.</li></ul>
<b>Съвети:</b>	

# Българска домашна картофена яхния



**Количество / брой порции:**

- 4 Порции

**Време за подготовка:**

- Окол 60 минути

**Състав:**

- 1 кг картофи
- 1-2 моркова
- 2-3 чушки зелена и червена и жълта
- 2 глави лук
- 1 кутия нарязани домати
- 2-3 щипки чубрица
- 1 чаена лъжичка захар
- олио
- пипер, сол

**Подготовка:**

- Обелете и нарежете картофите, морковите и лука на кубчета.
- Измийте чушките и ги нарежете също на кубчета.
- Сипете олиото в тенджера, загрейте го, добавете лука, морковите и чушките.
- Щом зеленчуците омекнат, добавете картофените кубчета и запържете за около 5 минути.
- След това добавете вода, така че зеленчуците да са покрити.
- Оставете яхнията да ври за около 20 минути на умерен огън, докато картофите се сварят.
- Ако е необходимо добавете още малко вода.
- Добавете нарязаните домати и отново за кратко да поврри.
- Накрая подправете със сол, черен пипер, захар и чубрица.

**Съвети:**

<h1>Холандска гъбена супа</h1>	<b>Снимка</b>
<b>Количество / брой порции:</b>	➤ 4 Порции
<b>Веме за подготовка:</b>	➤ Около 30 минути
<b>Състав:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ▪ 1 кг гъби</li> <li>➤ ▪ 2 супени лъжици брашно</li> <li>➤ ▪ 2 супени лъжици масло</li> <li>➤ ▪ 120 мл бита сметана</li> <li>➤ ▪ 1 литър мляко</li> <li>➤ ▪ сол, черен пипер</li> <li>➤ ▪ магданоз за гарнитура</li> </ul>
<b>Подготовка:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ▪ Почистете и нарежете гъбите.</li> <li>➤ ▪ Разтопете маслото в тенджера.</li> <li>➤ ▪ Добавете брашно и го запържете.</li> <li>➤ ▪ Налейте сметаната и млякото.</li> <li>➤ ▪ Добавете гъбите и оставете да къкри.</li> <li>➤ ▪ Подправете супата със сол и подправки.</li> <li>➤ ▪ Сервирайте със ситно нарязан магданоз</li> </ul>
<b>Съвети:</b>	

# Яхния от моркови и картофи



**Количество/Брой порции:**

4 Порции

**Веме за приготвяне:**

Около 40 Минути

**Състав:**

- 5 големи картофа
- 3 големи моркова
- 1 стрък праз
- 1 колраби
- 1 л зеленчуков бульон
- 1 чаша заквасена сметана
- сол, черен пипер
- куркума
- 1 връзка магданоз
- 1 супена лъжица зехтин

**Подготовка:**

- Обелете, измийте и нарежете зеленчуците на кубчета.
- Поставете зехтина в тенджера, задушете зеленчуците за кратко и ги залейте със зеленчуковия бульон.
- Подправете със сол, черен пипер и куркума.
- Гответе на средна температура, докато зеленчуците се сварят и течността се намалее.
- Накрая добавете заквасената сметана и подправете.
- Ако яхнията все още е твърде течна, разбъркайте царевично нишесте и оставете да заври за кратко.
- Накрая добавете накълцания магданоз.

**Съвети:**

В зависимост от вашия вкус, месо (напр. Пушено свинско, колбаси ...) също може да се прибави към яхнията.

<h1>Румънски Яхния от киселец</h1>	<p><b>Снимка</b></p>
<p><b>Количество /Брой поции:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 Поции</li> </ul>
<p><b>Веме за приготвяне:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Около 30 Минути</li> </ul>
<p><b>Състав:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 буркан киселец</li> <li>➤ картофи</li> <li>➤ моркови</li> <li>➤ яйца</li> <li>➤ лук</li> <li>➤ сол, черен пипер</li> <li>➤ пресен спанак</li> <li>➤ заквасена сметана</li> </ul>
<p><b>Потготовка:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обелете и нарежете картофите на кубчета .</li> <li>➤ Обелете и нарежете лука и морковите на кубчета.</li> <li>➤ Варете яйцата за 10 минути.</li> <li>➤ Поставете картофите, морковите и лука в тенджера с вода, след като заври и оставете да къкри на бавен огън.</li> <li>➤ Добавете киселец.</li> <li>➤ Нарежете на кубчета твърдо сварените яйца и добавете към яхнията.</li> <li>➤ Накрая добавете листата спанак. Подправете на вкус с подправките.</li> <li>➤ Накрая разбъркайте заквасената сметана.</li> </ul>
<p><b>Съвети:</b></p>	

# Домашен Зеленчуков бульон



Количество/Брой  
Поции:

Веме на приготвяне:

4 часа

Състав:

- · 4 моркова
- · 1 малка целина
- · 1 голяма стрък праз
- · 1 връзка магданоз
- · 1 връзка девисил
- · 1 глава лук

Подготовка:

- Обелете и нарежете на едро морковите.
- Обелете и нарежете на едро целина.
- Почистете и измийте прера и го нарежете на кръгчета.
- Измиете магданоза
- Обелете и нарежете лука на едри кубчета.
- Всички съставки пасирайте в блендер или миксер .
- След това го разстелете много тънко върху хартия за печене.
- Печете във фурната на 100 градуса за около 4 часа.
- След това го оставете да се охлади напълно.
- Отново го разбъкайте в блендера или натрошете с ръце.
- Изсипете готовия зеленчуков бульон в стъклен съд.

Съвети:

Зеленчуковият бульон може да се използва по много начини. За зеленчукови супи, яхнии, болонезе ...

<h1>Спаначена супа по Арабски начин</h1>	<p><b>Фото</b></p>
<p><b>Количество/Брой порции:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 4 Порции</li> </ul>
<p><b>Веме на приговяне:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Около 30 Минути</li> </ul>
<p><b>Състав:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 кг спанак</li> <li>➤ 1 литър вода</li> <li>➤ 500 г карфиол</li> <li>➤ 100 г лук</li> <li>➤ 2 супени лъжици зехтин</li> <li>➤ 100 г ориз</li> <li>➤ 2 супени лъжици доматиено пюре</li> <li>➤ 2 супени лъжици лимонов сок</li> <li>➤ сол, черен пипер</li> </ul>
<p><b>Подготовка:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обелете и нарежете лука на ситно.</li> <li>➤ Измийте карфиола и нарежете на цветчета.</li> <li>➤ Измийте спанака.</li> <li>➤ Загрейте зехтина в тенджера.</li> <li>➤ Добавете нарязаните на кубчета лук и доматиеното пюре и карамелизирайте.</li> <li>➤ Налейте водата.</li> <li>➤ Добавете карфиола, ориза и спанака.</li> <li>➤ Оставете супата да ври на бавен огън, докато оризът и карфиолът се сварят.</li> <li>➤ Добавете лимонов сок.</li> <li>➤ Подправете със сол и черен пипер.</li> </ul>
<p><b>Съвети:</b></p>	



# Турска яхния с целина



**Количество/Брой порции:**

- 4 Порции

**Време за приготвяне:**

- Около 60 Минути

**Състав:**

- 1 глава лук
- 1 морков
- 1 скилидка чесън
- 1 картоф
- 2 средно големи целини
- 2 стръка целина
- 3-4 листа целина
- 1-2 лимона
- 3-4 супени лъжици зехтин
- 1 чаена лъжичка захар
- 1 чаена лъжичка сол

**Подготовка:**

- Обелете и нарежете целината на кубчета .
- Изцедете лимоните и смесете с приблизително 1 литър вода. Накиснете целината за около 10-15 минути
- Междувременно обелете и нарежете лука, морковите и картофите на кубчета
- Обелете чесъна.
- Загрейте 1-2 супени лъжици зехтин в тенджера, добавете чесъна, лука, морковите и картофените кубчета и запържете за няколко минути.
- Добавете кубчета целина (без лимонена вода).
- Добавете стръковете и листата на целината.
- Налейте около 1 литър вода, добавете захар и варете всичко на умерен огън, докато зеленчуците омекнат.
- Отстранете дръжките и листата на целината и подправете със сол.
- Преди да сервираме, яхнията се залива с малко зехтин.

**Съвети:**

Накиснете целината в лимонена вода преди готвене, за да предотвратите обезцветяване. Това прави яхнията особено вкусна.

# Вегетарианска зеленчукова ЯХНИЯ



**Количество/Брой порции:**

➤ 4 Порции

**Време на приготвяне :**

➤ Около 60 Минути

**Състав:**

- ▪ 5 картофа, колкото яйце
- ▪ 250 г брюкселско зеле
- ▪ 2 моркова
- ▪ 1 глава лук
- ▪ 2 супени лъжици олио
- ▪ сол, черен пипер
- ▪ 1 литър зеленчуков бульон
- ▪ 1 чушка
- ▪ ¼ парче целина
- ▪ 1 чаша заквасена сметана
- ▪ 1 връзка магданоз

**Подготовка:**

- ▪ Обелете и нарежете картофите на кубчета .
- ▪ Почистете брюкселското зеле.
- ▪ Нарежете прера на ситно.
- ▪ Обелете и нарежете морковите на едри кубчета.
- ▪ Нарежете лука на кубчета.
- ▪ Поставете олиото в голяма тенджера.
- ▪ Задушете лука и прера в него.
- ▪ След това добавете картофите, брюкселското зеле и морковите, залейте със зеленчуковия бульон и гответе за около 20 минути.
- ▪ Подправете със сол и черен пипер.
- ▪ Междувременно нарежете чушката и целината на фини ивици и варете още 15 минути.
- ▪ Добавете заквасената сметана.
- ▪ Измийте магданоза, разклатете го да се махне водата и го нарежете.
- ▪ Овкувете готовата яхния и сервирайте поръсена с магданоз.

**Съвети:**

В зависимост от вашия вкус, тази яхния може да се приготви и с добавено месо (напр. колбаси).

# Виетнамска пържена вегетарианс -ка ЮФка



**Порции:**

➤ 4 Порции

**Време за приготвяне:**

➤ Около 45 Минути

**Състав:**

- 2 големи моркова
- 1 брой жълта, червена и зелена чушка
- 5 листа китайско зеле, само широките стъбла
- 3 торбички (около 200 г) азиатски юфка
- 5 големи гъби
- 2 стръка целина
- 1 праз (20 см)
- 1 червен лук
- 1 скилидка чесън
- 1 супена лъжица зехтин
- Сол, черен пипер, куркума
- Чили, Кориандер, джинджирил на прах
- 1 супена лъжица зеленчуков бульон (Маги)

**Подготовка:**

- Накиснете пастата в хладка вода за 30 минути.
- Обелете морковите и нарежете на ленти (снимка)
- Измийте и нарежете чушките и китайско зеле (снимка).
- Нарежете целина на тънко.
- Разрежете прера на четири и след това нарежете тънки филийки.
- Обелете лука и го нарежете по дължина.
- Загрейте олиото в голям тиган.
- Запържете чесъна и половината лук.
- Малко след това запържете морковите за около 1 минута,
- Добавете червен пипер.
- Разтворете зеленчуковия бульон в 200 мл вода и го изсипете.
- След това добавете останалите съставки (лук, гъби, сол, черен пипер, джинджирил на прах), включително и пастата.
- Разбъркайте добре и подправете на вкус оставете за 4 минути.

**Съвети:**

В зависимост от вашия вкус могат да се добавят нарязани и изпечени пилешки гърди.

