

<h1>Арабский суп из брокколи</h1>	<p>Фото</p>
<p>Объём/сколько порций:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
<p>Время готовки:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • около 30 минут
<p>Требуется:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кг брокколи • 250 г сельдерея • 1-2 головки лука • 2 ст. л. муки • 300 мл молока • 2 ст. л. сливочного масла • 500 мг воды • чёрный перец, соль • кусочки жаренного хлеба • мята для декорации
<p>Приготовление:</p>	<p>Приготовление в двух кастрюлях в одной кастрюле:</p> <ul style="list-style-type: none"> • растопить 1 ст. л. сливочного масла • добавить муки и немного ее обжарить • добавить воды, молока и вскипятить <p>в другой кастрюле:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лук, брокколи и сельдерей помыть, почистить и мелко нарезать. • растопить в кастрюле 1 ст. л. сливочного масла • добавить мелко нарезанные овощи и варить до готовности, пропюрировать • добавить соус из первой кастрюли • добавить соль и черный перец • для декорации добавить мяты и жареных сухариков.
<p>Советы:</p>	

Арабский суп из чечевицы	Фото
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • около 30 минут
Требуется:	<ul style="list-style-type: none"> • 500 г красной чечевицы • 1-2 головки лука • немного растительное масло • 1 ч. л. куркумы • ½ ч. л. чёрного перца • соль • 20 г тонкой вермишели
Способ приготовления:	<ul style="list-style-type: none"> • отварить чечевицу в кастрюле • лук мелко нарезать и поджарить на сковороде в растительном масле до золотисто-румяного цвета • добавить лук, специи и тонкую вермишель в кастрюлю с чечевицей. • оставить готовиться на медленном огне пару минут и сервировать в горячем виде.
Советы:	

Болгарский самодельный рагу из картофеля



Объём/сколько порций:

- 4 порции

Время готовки:

- около 60 минут

Требуется:

- 1 кг картофеля
- 1-2 морковки
- 2-3 болгарского перца (красный, желтый)
- 2 головки лука
- 1 банка пассированных помидор
- 2-3 щепотки чабера
- 1 ч. л. сахара
- рапсовое масло
- перец, соль

Способ приготовления:	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить картофель, морковь и лук и нарезать на кубики • Помыть болгарский перец и тоже нарубить кубиками • Растопить рапсовое масло в кастрюле и добавить лук, морковь и болгарский перец • Как только овощи станут мягкими, добавить картофель и при постоянном помешивании жарить всё 5 минут • Потом добавить столько воды, чтобы все овощи были покрыты. • Варить 20 минут на среднем огне до готовности картофеля. • При необходимости добавить ещё воды • Добавить пастеризованные помидоры и довести до кипения • В заключении добавить специи по вкусу: соль, перец, сахар и чабер
Советы:	

Голландский суп из шампиньонов	Фото
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • около 30 минут
Требуется:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кг шампиньонов • 2 ст. л. муки • 2 ст. л. сливочного масла • 120 мл сливок • 1 л молока • соль, перец • петрушка для декорации

Способ приготовления:	<ul style="list-style-type: none"> • Грибы почистить и мелко нарезать • Растопить масло в кастрюле • Добавить муки и поджарить • Добавить сливки и молоко • Добавить грибы и оставить варить на некоторое время • Добавить соль и перец в готовый суп по вкусу • При сервировке добавить петрушку
Советы:	

<h2 style="margin: 0;">Суп из моркови и картофеля</h2>	
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • около 40 минут
Требуется:	<ul style="list-style-type: none"> • 5 больших картофеля • 3 больших моркови • 1 пучок зеленого лука • 1 кольраби • 1 л овощного бульона • 1 стаканчик сметаны • соль, перец • куркума • 1 пучок петрушки • 1 ст.л. оливковое масло

Приготовление:	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить овощи, помыть и нарезать кубиками • Нагреть оливковое масло в кастрюле, добавить овощи, немного обжарить и залить овощным бульоном • Добавить соль, перец и куркуму • Варить овощи на среднем огне до готовности и пока не увариться бульон • В заключении добавить сметаны и специй • Если суп получился очень жидким, то можно добавить крахмал и довести до кипения • Для декорации добавить петрушку
Советы:	Можно по вкусу добавить мясо (например каслер, сосиски...) в суп и варить в бульоне

Румынский суп из кислого щавеля	Фото
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • около 30 минут
Требуется:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 банка кислого щавеля • картофель • морковь • яйца • лук • соль, перец • свежий шпинат • сметана

Способ приготовления:	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить картофель и нарезать кубиками • Почистить лук и морковь и тоже нарезать кубиками • Отварить отдельно яйца, 10 минут • Поставить варить в кастрюле картофель, морковь и лук • Добавить кислый щавель • Нарезать отваренные яйца на кубики и добавить к овощам • В заключении добавить свежий шпинат • Добавить специи по вкусу • При сервировке добавить сметану
Советы:	

Самодельная овощная приправа	
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 часа
Требуется:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 моркови • 1 маленькая головка сельдерея • 1 большой стебель лук-порей • 1 пучок петрушки • 1 пучок любисток • 1 головка лука

Способ приготовления:	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить морковь и крупно нарезать • Почистить сельдерей и крупно нарезать • Почистить лук-порей, помыть и нарезать кольцами • Помыть петрушку • Почистить лук и крупно нарезать • Всё положить в блендер или в термомикс и мелко нарезать • Потом разложить смесь тонким слоем на противень с пергаментом • Сушить 4 часа в духовке при 100 градусах • В заключении полностью остудить • Перемешать в блендере или разкрошить руками • Переложить готовую овощную приправу в баночку с крышкой
Советы:	Эту овощную приправу можно добавлять во многие блюда, например овощные супы, рагу, соус болоньезе,...

Арабский суп из шпината	Фото
Объём/сколько порций:	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
Время готовки:	<ul style="list-style-type: none"> • около 30 минут

<p>Требуется:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 кг листовой шпинат • 1 л воды • 500 г цветной капусты • 100 г лука • 2 сл. л. оливкового масла • 100 г риса • 2 ст. л. томатной пасты • 2 ст. л. лимонного сока • соль, перец
<p>Способ приготовления:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить лук и мелко нарезать • Помыть цветную капусту и нарезать розочки • Промыть шпинат • Разогреть оливковое масло в кастрюле • Добавить лук и томатную пасту, жарить до карамельного цвета • Залить водой • Добавить розочки цветной капусты, рис и шпинат • Варить суп на маленьком огне до готовности риса и капусты • Добавить сок лимона • Посолить и поперчить по вкусу
<p>Советы:</p>	

Турецкий рагу из сельдерея



Объём/сколько порций:

- 4 порции

Время готовки:

- около 60 минут

Требуется:

- 1 головка лука
- 1 морковь
- 1 зубчик чеснока
- 1 картофель
- 2 средние головки сельдерея
- 2 стебля сельдерея
- 3-4 листочка сельдерея
- 1-2 лимона
- 3-4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли

Способ приготовления:

- Почистить сельдерей и нарезать кубиками
- Выдавить сок лимона и размешать с 1 л воды. Замочить нарезанный сельдерей в этой воде на 10-15 минут
- Между тем почистить лук, морковь и картофель и нарезать кубиками
- Почистить чеснок
- Нагреть 1-2 ст.л. оливкового масла в кастрюле и жарить несколько минут чеснок, лук, морковь и картофель
- Добавить отмоченные кусочки сельдерея (без воды)
- Добавить так же стебли и листья сельдерея
- Добавить 1 л воды, сахар и варить все на медленном огне до готовности овощей
- Убрать стебли и листья сельдерея и добавить по вкусу соль
- Перед сервировкой добавить немного оливкового масла в кастрюлю с рагу

Советы:

Перед варкой замочить сельдерей в лимонной воде, чтобы не допустить окраски блюда. Благодаря этому рагу получается очень насыщенным по вкусу.

Вегетарианский овощной рагу

**Объём/сколько порций:**

- 4 порции


Время готовки:

- около 60 минут

Требуется:

- 5 картофелин, размером с яйцо
- 250 г брюссельской капусты
- 2 моркови
- 1 головка лука
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец
- 1 л овощного бульона
- 1 стручок красного перца
- ¼ часть сельдерея
- 1 стаканчик сметаны
- 1 пучок петрушки

<p>Способ приготовления:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Почистить картофель и нарезать кубиками • Почистить брюссельскую капусту • Почистить лук-порей и мелко нарезать • Почистить морковь и крупно нарезать • Нарезать кубиками лук • разогреть растительное масло в кастрюле • Поджарить в масле лук и порей • Потом добавить картофель, капусту и морковь. Залить всё овощным бульоном и тушить всё 20 Минут. • Добавить соль и перец. • Между тем нарезать паприку и сельдерей тонкими полосками и тушить все вместе ещё 15 минут. • Добавить сметану. • Помыть петрушку, встряхнуть остатки воды и нарубить. • Попробовать на вкус готовое рагу и сервировать с петрушкой.
<p>Советы:</p>	<p>Рагу можно готовить по вкусу и с мясом (например касслер, сосиски).</p>

<p>Вьетнамский вегетарианский жаренный вермишель</p>	
<p>Объём/сколько порций:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 порции
<p>Время готовки:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 45 минут

Требуется:

- 2 большие моркови
- по одному болгарскому перцу (желтый, красный и зелёный)
- 5 листьев китайской капусты, только с широкими стеблями
- 3 пачки (по 200 г) азиатские вермишель (быстрого приготовления)
- 5 больших шампиньонов
- 2 черешковых сельдерея
- 1 стебель лук-порей (20 см)
- 1 головка красного лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец, куркума
- порошок чили, кориандра и имбиря
- 1 ст. л. овощной приправы (магги)

<p>Способ приготовления:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Замочить вермишель на 30 минут в тёплой воде. • Почистить морковь и нарезать на полоски.(см. фото) • Помыть болгарский перец и капусту и нарезать (см. фото). • Нарезать тонко сельдерей. • Нарезать лук-порей поперёк тонкими кольцами. • Почистить лук и нарезать в длину. • Разогреть масло в глубокой сковороде. • Поджарить чеснок и половину лука. • Сразу же добавить морковь и жарить 1 минуту, добавить нарезанный перец. • Растворить 200 г овощной приправы в воде и залить в сковородку. • Потом добавить ослыные овощи (остатки лука, грибы, соль, перец и другие специи) в конце добавить вермишель. • Хорошо перемешать и через 4 минуты попробовать на вкус.
<p>Советы:</p>	<p>Можно добавить по вкусу бефстроганов и/или жаренную куринную грудку.</p>