
◆ Супи ◆

С микс от риби

Продукти: 3-4 вида прясна риба, 1 морков, 1 глава лук, 1 домати, 1 ч.л. черен пипер на зърна, копър, магданоз, чесън, дафинов лист.

Приготвяне: Сварете рибата на слаб огън в подсолена вода. Извадете я от тенджерата, обезкостете я и я накъсайте надребно. Към бульона добавете ситно нарязаните моркови и главата лук. След като зеленчуците омекнат, добавете нарязания домати и подправките. Варете няколко минути на тих огън, сложете рибата и дръпнете от котлона.

С два вида риба и вино

Продукти: 400-500 г филе от сьомга и бяла риба, 3-4 глави от риба, дафинов лист, 3 с.л. зехтин, 1 ч.ч. ситно нарязан кромид лук, 1 с.л. накълцан чесън или няколко стръка зелен, 2 ч.ч. домати от консерва, 1 ч.ч. бяло вино, 4 ч.ч. рибен бульон, 1 ч.л. мащерка, сол, черен пипер, естрагон; за соса – 1 филия бял хляб без кората, 6 скилидки чесън, един малък варен картоф, 1 печена червена чушка, лют червен пипер на вкус, 60 мл рибен бульон, 1 жълтък, зехтин, черен пипер.

Приготвяне: Варете главите от риба 35-40 минути със сол, 2-3 дафинови листа и няколко зрънца черен пипер в 1,5 л вода. Прецедете бульона. В тенджера загрейте зехтина и задушете около 4-5 минути ситно нарязаните лук и чесън. Добавете последователно виното, доматиите, рибения бульон. Подправете със сол, мащерка, черен пипер. Варете под капак на слаб огън 15-20 минути. Добавете естрагона и нарязаната на едри кубчета риба. Гответе още 5-8 минути.

Сервирайте супата с препечена филийка и сос. За да го пригответе, разбийте всички съставки в блендер до получаване на гладка смес.

От съомга с червено вино

Продукти: 750 г праз, около 1 кг картофи, 75 г пушено филе от съомга, 250 мл сметана, 5 с.л. червено вино, сол, черен пипер, майоран.

Приготвяне: Нарезете прازа на пръстени, картофите обелете и оформете на кубчета. Сложете зеленчуците в 1,5 л вода, захлупете съда и варете 40 минути. Пюрирайте супата и прибавете сметаната (без 4 с.л.). Нарезете филето от съомга на ивици. Подправете супата с червеното вино, сол и черен пипер. Сервирайте в купи или супени чинии, като гарнирате всяка порция с филе, 1 с.л. сметана и майоран.

От съомга с кускус

Продукти: 600 г изрезки от съомга, 4 картофа, 1 глава лук, 1 морков, 2 с.л. кускус, 2-3 с.л. олио, сол, 5-6 зърна черен пипер, 2 дафинови листа, 3-4 стръка пресен копър.

Приготвяне: От изрезките, сол, черния пипер и дафиновия лист сварете бульон и го прецедете. Кипнете го отново и пуснете нарязания картоф. Отделно пасирайте нарязаните лук и морков заедно с олиото. Внимателно отделете месото от костите. Сложете го в бульона, прибавете пасираните зеленчуци. Оставете супата да заври и след 2-3 минути сложете кускуса. Щом отново кипне, изключете котлона и след 2-3 минути махнете тенджерата. Подправете супата с наситнения копър и сервирайте.

С резене

Продукти: 500 г филе от калкан или съомга, 1 кг рибни глави, 4-5 глави резене (фенел), сок от 1 лимон, 1 стрък праз, 1 морков, 1 ряпа, 1 стрък целина, 1 скилидка чесън,

зехтин, 100 г дългозърнест ориз, смлян зелен пипер, 2 дафинови листа, 250 г домати, магданоз, сол.

Приготвяне: Нарезете рибеното филе и го залейте с лимоновия сок. Оставете го за 15 минути. В 2 л подсолена вода сложете да се сварят главите. Махнете зелените листа на резенето и нарежете главите му. Останалите зеленчуци нарежете на кубчета, счукайте чесъна. Задушете всичко в зехтин. Добавете ориза и задушавайте още около 15 минути, докато оръзът поомекне. Нелейте precedentия бульон, в който сте сварили рибените глави. Добавете рибеното фили, зеления пипер и дафиновия лист. Варете 5 минути. Накрая пуснете нарязаните наситно листа на резенето и магданоз.

От треска със зеленчуци

Продукти: 400 г филе от треска, 1 стрък праз, 2 моркова, 2 домата, 1/2 корен фенел (резене), 50-60 мл зехтин, 2 яйца, 1,5 л вода, сол и черен пипер на вкус, сок от 1 лимон.

Приготвяне: Нарезете прера и моркова. Корена фенел нарежете наситно и заделете зелената част за накрая. Доматите, почистени от ципата и семките, нарежете на кубчета. Сварете всички зеленчуци в подсолена вода и малко мазнина за 10 минути на умерен огън. Прибавете нарязаните рибни филета. Когато супата заври отново, оставете да къкри на тих огън още 10 минути под капак. Овкусете със сол и смлян черен пипер. Разбиваме яйцата и на тънка струя, като разбърквате, ги налейте в супата. Трябва яйцето да се пресече и свари. Подправете със зелената част на фенела, нарязана наситно. Сипете сока от лимон и сервирайте.

От шаран

Продукти: 1 голям шаран, 2 картофа, 1 морков, 1 глава кромид лук, 1 чушка, 2 домата от консерва, 2 с.л. олио, 1/2 к.ч. ориз, 2 с.л. олио, девесил, черен пипер, сол.

Приготвяне: Увийте шарана в марля и го сварете. Извадете го, почистете от костите, нарежете месото и го вър-

нете в бульона. Прибавете нарязаните на кубчета картофи, морков, чушка и лук. Посолете на вкус и сипете олиото. Щом зеленчуците поомекнат, сложете ориза, а след 5 минути и настърганите домати. Когато супата е почти готова, подправете с девесил и черен пипер.

С лаврак и сьомга

Продукти: 1 лаврак, 1 котлет сьомга, 3 картофа, 1 морков, 1 домати, 1 глава кромид лук, 3 с.л. ориз, черен пипер и сол на вкус, сок от 1/2 лимон, по няколко стръка девесил и магданоз, 1 с.л. брашно.

Приготвяне: Сварете рибата в подсолена вода. Извадете я и я обезкостете. В бульона добавете ситно нарязания лук, оформените на кубчета моркови и картофи. Подправете със сол и с черен пипер. Гответе, докато картофите станат полусварени. Прибавете ориза, нарязания на кубчета домати, накълцания девесил. Варете до пълната готовност на ориза и върнете рибата. Направете кашичка от брашното, лимоновия сок и 2-3 с.л. рибен бульон. С нея застройте супата, като бъркате енергично. Варете 2-3 минути, дръпнете от огъня и прибавете ситно нарязания магданоз.

С треска

Продукти: 300 г прясно филе от треска, 3 скилидки чесън, 2 стръка праз (само бялата част), 1 глава кромид лук, 2 картофа, 2 моркова, 2-3 с.л. зехтин, червен пипер, сол.

Приготвяне: Сварете рибата. В друга тенджерка загрейте зехтина и задушете до омекване ситно нарязания лук и праз. Добавете морковите, картофите и рибения бульон. Варете, докато картофите поомекнат. Прибавете рибата, накъсана на парчета. Гответе още 10-ина минути. Сложете счукания чесън, сол, 1 с.л. червен пипер и продължете готвенето 5-10 минути.

Със сафриг

Продукти: 250 г сафрид, 1 глава кромид лук, 4 картофа, 2 домата, 1 с.л. брашно, олио, оцет, магданоз, зелева чорба.

Приготвяне: Задушете лука до омекване. Прибавете нарязаните картофи и домати. Овкусете с червен пипер. Добавете брашното, разтворено с малко вода. Сипете 2-3 ч.ч. зелева чорба и рибата. Варете, докато сафридът омекне. При сервиране поръсете с магданоз.

Крем супа

Продукти за 4 порции: 500 г риба по избор, 5 картофа, 2 с.л. грис, 1 яйце, олио, 1 ч.л. червен пипер, бучка краве масло, щипка лимонова кора, сок от 1 лимон.

Приготвяне: Варете рибата 20 минути в подсолена вода. Извадете я, обезкостете я и месото нарежете наситно. Отсипете половината от бульона и оставете настрана. В тенджерата добавете нарязаните на кубчета картофи и гответе до омекването им. Върнете месото. Намачкайте или пасирайте съставките в супата на гъста каша, прибавете отделения бульон и кипнете. Добавете гриса и гответе, като бъркате непрекъснато. В тиган разтопете маслото, сложете червения пипер и веднага дръпнете от огъня. Прибавете към супата и разбъркайте. Подправете със сол, с лимонов сок и лимонова кора. Застройте с разбито яйце. Сервирайте крем супата с крутони.

От речни раци с девесил и копър

Продукти за 6 порции: 10 броя речни раци, 2 яйца, 50 г масло, 1 лимон, 200 г моркови и 100 г кромид лук, ситно нарязани, девесил, копър, 5-6 зърна черен пипер и щипка смлян, сол на вкус.

Приготвяне: Изчистените раци сварете в 2 л вода със сол, копър, девесил и черен пипер за 15 минути. Прецедете бульона. Извадете месото от щипките и опашките на раци-

те. Разтопете маслото и запържете лука и морковите. Добавете месото от раците. Разрежете с горещ бульон и варете около 15 минути. Жълтъците разбийте със сока от лимона и малко от бульона. Застройката разбъркайте с малко от супата, за да я темперирате, и я сипете в тенджерата. Поръсете със ситно нарязаните девесил и копър.