

detkityumen.ru

Детские супы на скорую руку

1. Овощной супчик.

Вам понадобится:

- замороженные брокколи и цветная капуста.
- лук
- морковь
- 2 кусочка плавленого сыра
- несколько картофелин
- специи
- немного сливочного масла.

Готовим все в одной кастрюле – делаем поджарку из морковки с луком на сливочном масле. Затем добавляем воды, включаем на максимальный огонь. Пока вода закипает, добавляем туда овощи, чистим картошку, режем кубиками, брокколи и цветную капусту просто кидаем в суп. Все это закипает, и должно еще немного покипеть, в это время добавляем плавленый сыр, перемешиваем. Добавляем специи, соль, перец, хмели-сунели, все, что вы любите, и вот суп готов. На все уходит примерно 20 минут.

Можно добавить в супчик курочку. Она готовится не долго.

А в конце измельчаем все блендером – получается такой сырно-овощной суп-пюре, которое нравится и детям и взрослым.

2. Еще одна вариация быстрого овощного супа – **тыквенный суп с чечевицей**.

Так же все готовим в одной кастрюле, делаем поджарку из морковки, лука и чеснока. Тыква очень любит чеснок, и очень вкусно сочетается с ним. Чистим 300 г тыквы, трем на крупной терке, как морковку, жарим вместе в кастрюле, добавляем еще и помидорки. Заливаем эту поджарку водой. Добавляем чечевицу, красную, которая быстро разваривается, и кубики из нескольких картофелин. Все это доводим до кипения, немного поварим, добавим наши любимые специи, а перед подачей на стол, потрем сыр прямо в теплый супчик, чтобы сыр успел расплавиться. И также, можем сделать из него суп-пюре.

3. **Рыбный супчик из консервированной рыбки**.

Все то же делаем в одной кастрюле, опять же поджариваем на подсолнечном масле лук с морковкой, заливаем кипятком, подсолим. Промытый рис так же засыпаем в воду. Доводим до кипения, добавляем картошку, нарезанную на кубики. И в конце – баночку консервированной рыбки, лосося, горбуши, любой рыбы, которая вам нравится. Добавляем любимые специи.

4. Фасолевый супчик из консервированной фасоли.

Делаем все как и описано выше – в одной кастрюле, в ней же жарим морковь с луком. Заливаем все кипятком, доводим до кипения. Пока закипает суп, добавляем туда порезанную на кубики картошку. Чтобы сделать суп чуть более сытным, добавим немного риса. Как вода закипела, добавляем фасоль, любимые специи, и суп готов!

5. Очень быстрый и простой супчик гаспачо.

Ингредиенты (2 порции):

- 100 г хлеба,
- 4 помидора,
- 1 огурец,
- 1 сладкий перец,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- 3-4 ст. ложки оливкового масла,
- зелень,
- чёрный перец,
- соль.

Хлеб размочите в воде, овощи промойте и очистите. С помидоров снимите кожуру и удалите семена. Смешайте всё в блендере, добавьте ледяной воды или льда, включите еще на несколько секунд, и ваш суп готов.

6. Суп с курицей

Ингредиенты:

- 200 г куриного филе,
- 1 морковь,
- 100 г риса,
- ½ корня сельдерея,
- 1 луковица,
- 4 ст. ложки растительного масла,
- пучок укропа,
- чёрный перец,
- соль.

Рис помыть. Раскалите масло в сковороде. Поставьте кастрюлю с 2 литрами воды на огонь. Куру порежьте небольшими кусочками, морковь и лук нашинкуйте, сельдерей порежьте мелко. Обжарьте сначала курицу, добавьте лук, сельдерей и морковь. Отправьте обжарку в кипящую воду, посолите. Варите 15 минут на медленном огне. За 3 минуты до готовности поперчите. Выключите огонь. Дайте настояться 5 минут. При подаче посыпьте суп рубленым укропом.

7. Овощной суп с шампиньонами

Ингредиенты:

- 200 г шампиньонов,

- 1 картофель,
- 1 морковь,
- 1 луковица,
- 5-6 кочанчиков брюссельской капусты,
- 50 г сливочного масла,
- лавровый лист,
- чёрный перец,
- соль.

Грибы промойте, очистите, обсушите. Овощи почистите и нарежьте мелкими кусками. Кочанчики брюссельской капусты порежьте надвое. В кипящую воду отправьте картофель и капусту. Грибы порежьте крупными пластинами. Раскалите сливочное масло на сковороде, обжарьте грибы, добавьте лук и морковь. Добавьте обжарку в кастрюлю. Посолите, добавьте лавровый лист и перец. Варите ещё 10 минут.

по материалам группы [Креативная семья](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkiyumen.ru/biblio/category135/category141/4049/