

detkityumen.ru

"шурпа" (сорба или чорба)



Где готовим?

Плита

Ингредиенты:

мясо на кости

лук 2-3 шт

морковь 3-4 шт

помидоры 2-3 шт

болгарский перец 2-3 шт

картофель

лавровый лист

соль

зелень

Приготовление:

"шурпа" - очень популярное блюдо в восточной кухне, и вариантов ее приготовления существует достаточно большое количество. расскажу как я готовлю это блюдо. подойдет этот вариант для тех, кто следит за своим весом и в тоже время любит вкусно поесть - людям худеющим и беременным женщинам. я готовлю этот суп довольно часто, моим детям и мужу очень нравится.

итак, рецепт: берем кастрюлю - в нее мясо, заливаем его водой и ждем когда закипит. мясо я беру любое, готовлю этот суп и с курицей, и со свининой, но самый идеальный вариант - это говядина или баранина. в этот раз это была свинина. как только мясо закипает - бросаем в него порезанный лук (режем произвольно кольцами или перьями, кому как нравится) и закрываем крышкой. пока мясо с луком кипит -режем овощи. помидоры - произвольно, морковь - кружочками, перец - покрупнее. перец у меня замороженный (уже порезан). мясо с луком у нас кипит - и как только лук начинает растворяться в бульоне, можно положить морковь, помидоры и перец. варим все это дело еще минут 20-25. в это время режем картофель. картофель берем столько сколько хочется. я всегда ориентируюсь на объем кастрюли. картофель режем довольно крупно. как будто картофель на обычную

варку . картофель режем именно так потому, что вариться ему нужно будет по времени дольше, и в это время наши овощи хорошо разварятся и дадут очень вкусный бульон. овощи у нас покипели - добавляем картофель в суп. убавляем огонь и варим на среднем огне до готовности картофеля. соль по вкусу.

если мяса на кости много - то я его обычно достаю перед картофелем и нарезаю на средние куски. и потом его обратно в кастрюлю.

как только картофель готов - добавляем зелень (у меня она обычно заморожена или засолена, но можно и свежую) и лавровый лист. даем постоять минут 5. можно подавать на стол.

общее время приготовления этого блюда в среднем 1- 1,5 часа - но это того стоит. получается, что в супе нет жарки, т.е. нет лишнего жира. и полезно и очень вкусно.

приятного аппетита!!!!!!

11.10.2015

[Natasha84](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/recipe/318/