

# Съдържание

<b>Въведение</b> .....	<b>7</b>
<b>Част I. Кухнята за супи</b> .....	<b>11</b>
<b>Глава 1. Да се снабдим с инструменти</b> .....	<b>13</b>
Тенджери и тигани .....	13
Ножове .....	15
Основни приспособления .....	16
Основно оборудване .....	16
Ръчни и електрически уреди .....	17
Ръчен или потопяем пасатор .....	18
Кухненски комбайн .....	18
Стационарен пасатор .....	18
Мелничка за храна .....	19
Мелничка за подправки .....	19
<b>Глава 2. Снабдяване</b> .....	<b>21</b>
В кухненските ви шкафове .....	21
На студено и хладно .....	22
В хладилника .....	22
Във фризера .....	23
Подправки .....	24
Пикантни подправки .....	24
Зелени подправки .....	25
Други важни .....	25
<b>Част II. Супер готвач</b> .....	<b>27</b>
<b>Глава 3. Готови... Зареди... Супа!</b> .....	<b>29</b>
Да започнем .....	29
Подготовка за вечеря .....	30
Подготви го .....	31
Всичко е в нарязването .....	31
Измерване .....	33
Да започваме да готвим! .....	35
<b>Глава 4. Техники за супи</b> .....	<b>37</b>
Произход на бульоните — домашно приготвен, консервиран и разтворим .....	37
Правила за домашно приготвения бульон .....	38
Консервиран и разтворим бульон .....	39
Основни техники — да задушavam или да не задушavam .....	39
Подправяне на супите с ненарязани подправки .....	40
Посоляване на супи .....	41

## Съдържание

---

<b>Глава 5. Течни основи</b> .....	<b>43</b>
Бульон от месо или птици .....	43
Вегетариански бульон .....	48
Бульон от риба и ракообразни .....	52
<b>Глава 6. Съхраняване на супи</b> .....	<b>55</b>
Правилно охлаждане .....	55
Съдове за съхранение .....	56
Основи на замразяването .....	57
Размразяване .....	58
Прости предложения за притопляне .....	58
<b>Глава 7. Да си поиграем с храната</b> .....	<b>59</b>
Разполовяване и удвояване на рецепти .....	60
Разполовяване .....	60
Удвояване .....	60
Правене на крем-супи .....	61
Получаване на максимума от това, с което разполагате .....	61
Римейк на остатъците .....	61
Всичко освен кухненската мивка .....	62
Имате страхотно чувство за време .....	62
Заместване на съставките .....	63
Направете го вегетарианско .....	65
Олекотете с по-малко мазнина .....	65
<b>Част III. Азбучната супа</b> .....	<b>67</b>
<b>Глава 8. Домашно направена супа от рафта</b> .....	<b>69</b>
Зехтин и други растителни мазнини .....	70
Ориз .....	71
Суров или варен? .....	71
Бял ориз .....	71
Кафяв ориз .....	72
Ечемик .....	72
Юфки .....	72
Бобови варива — боб, леща и разцепен грах .....	73
Черен боб .....	73
Нахут .....	74
Боб Пинто .....	74
Червен бърбековиден боб, малък червен боб и розов боб .....	74
Бял боб .....	74
Кафява леща .....	75
Разцепен грах .....	75
Чистене на бобовите зърна .....	75
Накисване .....	75
Методът за накисване през нощта .....	75
Методът за бързо накисване .....	75

## II

Консервирани бобови варива .....	76
Супи от бобови култури .....	76
<b>Глава 9. Прясна супа от градината .....</b>	<b>91</b>
Зеленчуци и плодове .....	93
Ябълки и круши .....	93
Аспержи .....	93
Авокадо .....	93
Фасул .....	94
Цвекло .....	94
Чушки .....	94
Броколи, зеле и карфиол .....	95
Моркови и пащърнак .....	95
Целина .....	96
Царевица .....	96
Краставица .....	96
Патладжан .....	97
Салати — швейцарско цвекло, спанак, салата и маруля .....	97
Праз* .....	97
Рязане на праз .....	97
Измиване на праса .....	98
Гъби .....	98
Запознаване с видовете гъби .....	98
Използване на сушени гъби .....	100
Лук .....	100
Грах — градински, снежен грах и сладък грах .....	101
Картофи .....	101
Репички .....	101
Зелен лук .....	101
Тикви .....	102
Сладки картофи .....	102
Домати .....	102
Обелване на домати .....	103
Почистване на семената на домати .....	103
Бяла и черна ряпа .....	104
Градински супи .....	104
<b>Глава 10. Супа от мандрата .....</b>	<b>133</b>
Краве масло и маргарин .....	133
Сметана, „Едно към едно“ мляко и сметана, мляко и суроватка .....	134
Кисело мляко .....	135
Заквасена сметана .....	135
Тофу или соева извара .....	135
Сирене .....	136
Чедар .....	136

## Съдържание

---

Пармезан и Романо .....	137
Синьо .....	137
Швейцарско .....	137
Кремсупи .....	138
<b>Глава 11. Супа от меса</b> .....	<b>155</b>
Месо .....	156
Птици .....	156
Силни супи от месо и птици .....	157
<b>Глава 12. Супа от продавача на риба</b> .....	<b>171</b>
Купуване на риба .....	172
Подготовка на риба, миди и ракообразни .....	172
Замразена риба .....	172
Пресни кръгли миди .....	172
Пресни черни миди .....	173
Пресни скариди .....	174
Създаване на яхнии и крем-супи от морска храна .....	174
<b>Част IV. Преминаване на по-високо ниво</b> .....	<b>185</b>
<b>Глава 13. Да я подправим!</b> .....	<b>187</b>
Подправки .....	188
Купуване на подправки .....	188
Запичане и смилане на подправки .....	189
Съхраняване на подправките .....	190
Звездните подправки .....	190
Сол .....	190
Пипер .....	190
В ролята на декорация .....	191
Чесън .....	191
Джинджифил .....	192
Пресни люти чушлета .....	192
Лимонена трева и листа от зелен лимон .....	193
Билки .....	193
Съхраняване на пресни билки .....	194
Измиване и нарязване на пресни билки .....	195
Да направим гарниран букет .....	195
Изсушаване на пресни билки .....	196
<b>Глава 14. Врящото гърне</b> .....	<b>197</b>
Смесването на глобалното село: използване на регионални съставки и аромати .....	198
Северна Европа .....	198
Средиземноморие .....	198
Америките .....	199
Африка .....	200
Азия .....	200

## IV

---

Супи от врящото гърне.....	200
<b>Глава 15. Да се разхладим.....</b>	<b>221</b>
<b>Част V. От черпака на масата.....</b>	<b>235</b>
<b>Глава 16. Вие сервите.....</b>	<b>237</b>
Сервиране на горещи супи.....	237
Сервиране на охладени супи.....	237
Избиране на купи.....	238
Последното докосване —гарнитурите.....	239
Вечеря със супа.....	240
Супа като първо блюдо.....	240
Супа като основно ястие.....	241
<b>Глава 17. Бързи довършителни задачи.....</b>	<b>243</b>
<b>Част VI. Частта на десетте.....</b>	<b>249</b>
<b>Глава 18. Десет начина за поправяне на грешки в супите ...</b>	<b>251</b>
Да удвоим забавлението.....	251
Да дадем втори шанс.....	251
Добавете картоф.....	252
Измамете вкусовите си клетчици.....	252
Разредете.....	252
Сгъстете.....	252
Повикайте хляба на помощ.....	252
Добавяне на структура.....	252
Справяне с изкипялото.....	253
Поправяне на недоварена супа.....	253
<b>Глава 19. Десет превъзходни комбинации.....</b>	<b>255</b>
Супа от черен боб от южната граница и... ..	255
Лютива яхния от тикви и царевица и... ..	255
Кремообразна супа от сирене чедар и... ..	255
Бабината супа от говеждо, зеленчуци и ечемик и... ..	256
Супа от говежда опашка и зеленчуци с билки и... ..	256
Гъмбо от пиле и наденичка и... ..	256
Сицилианска рибена чорба и... ..	256
Италианска супа от пиле, листни зеленчуци.....	256
и тортелини и... ..	256
Френска лучена супа и... ..	256
Силен зимен борш и... ..	257