

Куриный суп с домашней лапшой

Куриный суп с домашней лапшой – это чистый, ничем не перегруженный вкус бульона. Он мягкий, слегка сладковатый от моркови и корней, с тонким ароматом лаврового листа. Соли здесь ровно столько, чтобы вкус собрался. Текстура лапши – главное отличие от магазинной вермишели. Она плотная, чуть неровная, с настоящим яичным вкусом и лёгкой упругостью. Сначала чувствуется наваристость бульона, затем – сытная мягкость теста. Наконец, свежий укроп добавляет в тарелку зелёную свежесть.

Порций: 6 порций по 400 мл

Подготовка: 30 мин

Готовка: 90 мин

Всего: 2 ч

Состав куриного супа (на 6 порций по 400 мл)

☐ Курица суповая или окорочка	800 г	☐ Перец чёрный горошком	6 шт.
☐ Вода	2,5 л	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Лук репчатый	1 шт. (около 100 г)	☐ Мука пшеничная	150 г
☐ Морковь	2 шт. (около 200 г)	☐ Яйцо	1 шт.
☐ Корень петрушки или сельдерея	50 г	☐ Соль для теста	1 щепотка
☐ Лавровый лист	2 шт.	☐ Укроп свежий	15 г

Как приготовить куриный суп

- Залейте курицу холодной водой и медленно доведите до кипения на среднем огне. Именно медленный нагрев даёт прозрачный бульон.
- Тщательно снимите всю пену и убавьте огонь до самого слабого. Бульон должен едва подрагивать, а не кипеть ключом.
- Положите целую луковицу, одну морковь и корень петрушки. Варите под приоткрытой крышкой 60-70 минут.
- Замесите тесто для лапши: вбейте яйцо в муку, добавьте щепотку соли и вымешивайте 7-8 минут до гладкости.
- Заверните тесто в плёнку и дайте ему отдохнуть 30 минут при комнатной температуре.
- Раскатайте тесто в тонкий пласт около 1 мм, подпылите мукой, сверните рулетом и нарежьте тонкой соломкой.
- Разложите лапшу на полотенце и дайте подсохнуть 20 минут, периодически разбирая нити руками.

- 8 Достаньте из бульона курицу и разварившиеся овощи, процедите бульон через мелкое сито.
- 9 Верните бульон на огонь, добавьте вторую морковь соломкой, посолите и варите 10 минут.
- 10 Отварите лапшу отдельно в кипящей воде 3-4 минуты и разложите по тарелкам. Залейте бульоном, добавьте мясо и укроп.

Как подавать куриный суп

Подавайте куриный суп очень горячим, сразу после того, как залили лапшу бульоном. Лапша не должна стоять в жидкости: она разбухает за считанные минуты. Поэтому собирайте тарелки прямо перед подачей. Это первое блюдо обеда, после которого обычно идёт второе. Положите в тарелку лапшу, кусочки мяса и морковь, залейте бульоном и посыпьте укропом. Кроме того, отлично работают половинка варёного яйца и щепотка свежемолотого перца. Рядом положите кусок белого хлеба или гренку.

Для людей с хроническими заболеваниями

Гипертония

Уменьшите соль вдвое и снимите с бульона весь жир после охлаждения. Вкус добавьте кореньями, лавровым листом и зеленью

Панкреатит

Снимите кожу с курицы до варки и полностью уберите жир с охлаждённого бульона, перец исключите. Вторым бульоном суп получится ещё легче

Гастрит

Сварите на втором бульоне: первую воду слейте через 10 минут кипения. Уберите перец горошком, лапшу разварите чуть мягче

Диабет

Уменьшите порцию лапши вдвое или замените её на цельнозерновую — сам бульон углеводов почти не даёт

Цистит

Исключите перец горошком, оставьте коренья и зелень

Частые вопросы при приготовлении куриного супа

Как сварить прозрачный куриный бульон?

Правил всего три. Первое — заливать курицу холодной водой и нагревать медленно, тогда белок сворачивается пеной, а не мутит бульон. Второе — тщательно снять всю пену до начала кипения. Наконец, третье: после закипания бульон должен едва подрагивать, а не бурлить. Если всё же помутнел, процедите его через марлю.

Какая курица лучше для супа?

Идеальна суповая курица или домашняя птица: она варится дольше, зато бульон получается насыщенным и золотистым. Из бройлерной грудки наваристого бульона не выйдет вовсе. Хороший компромисс — окорочка или каркас с крыльями: в них достаточно костей и соединительной ткани. Кроме того, кости можно предварительно запечь, тогда вкус станет глубже.

Как замесить тесто для домашней лапши?

Пропорция простая: одно яйцо на 150 г муки и щепотка соли. Тесто должно получиться очень плотным, почти пельменным, поэтому воду добавлять не нужно. Вымешивайте его не меньше семи минут, иначе лапша будет рваться при раскатке. Наконец, обязательно дайте тесту полчаса отдохнуть под плёнкой — так клейковина расслабится.

Почему лапша разварилась и бульон помутнел?

Лапшу варили прямо в бульоне. Мука с её поверхности сразу уходит в жидкость, и прозрачность теряется. Поэтому домашнюю лапшу всегда отваривают отдельно в подсоленной воде, а в тарелку кладут уже готовой. Кроме того, так она не разбухает в кастрюле за ночь.

Можно ли заготовить домашнюю лапшу впрок?

Да, и это очень удобно. Подсушите нарезанную лапшу на полотенце несколько часов и сложите в банку — в сухом виде она хранится до месяца. Кроме того, сырую лапшу можно заморозить: разложите её гнёздами на доске, подморозьте и насыпьте в пакет. Варить её потом нужно прямо из морозилки, добавив минуту.

Сколько хранится куриный суп?

Бульон с мясом и овощами стоит в холодильнике три-четыре дня. Лапшу храните отдельно, иначе к утру она превратится в кашу и заберёт весь бульон. Перед подачей просто залейте порцию лапши горячим бульоном. Кстати, застывший бульон-желе — хороший признак: значит, коллагена в нём достаточно.

Можно ли замораживать куриный бульон?

Да, бульон морозится отлично и хранится до полугода. Удобнее всего разлить его по контейнерам или даже по формам для льда — так можно брать порционно для соусов. Лапшу и зелень в заморозку не кладите. Размораживайте бульон в кастрюле на слабом огне, прямо из контейнера.

Как разогреть куриный суп с лапшой?

Прогрейте бульон с мясом и морковью до горячего, а лапшу добавьте в тарелку отдельно. Если суп всё же хранился вместе, добавьте полстакана воды: лапша забрала часть жидкости. В микроволновке грейте 2-3 минуты на средней мощности. Зелень насыпайте только перед едой.

Чем заменить домашнюю лапшу?

Подойдут покупная яичная лапша, вермишель или мелкие макароны вроде звёздочек. Кроме того, вместо лапши часто кладут рис или манные клёцки. Для лёгкого варианта попробуйте тонко нарезанный кабачок вместо теста. Однако именно домашняя лапша даёт тот самый плотный, чуть неровный укус, ради которого суп и затевают.

