

Суп гороховый с копченостями

Суп гороховый с копчёностями – это густой бархатный вкус с отчётливой дымной нотой. Горох даёт мягкую сладость, а рёбрышки добавляют солёность и глубину, которой не добиться никакими приправами. При этом чеснок в конце делает вкус ярче и собраннее. Текстура получается плотной и обволакивающей, ложка идёт с усилием. Часть гороха расходуется в пюре, а часть остаётся цельной. Наконец, гренки дают короткий хруст, который спасает суп от однообразия. Именно поэтому их кладут прямо перед едой, а не заранее.

Порций: 6 порций по 400 мл

Подготовка: 20 мин

Готовка: 90 мин

Всего: 1 ч 50 мин

Состав горохового супа (на 6 порций по 400 мл)

☐ Горох колотый	300 г	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Рёбрышки свиные копчёные	400 г	☐ Лавровый лист	2 шт.
☐ Вода	2,5 л	☐ Перец чёрный горошком	5 шт.
☐ Картофель	400 г	☐ Чеснок	2 зубчика
☐ Лук репчатый	1 шт. (около 120 г)	☐ Хлеб для гренок	100 г
☐ Морковь	1 шт. (около 120 г)	☐ Укроп свежий	15 г
☐ Масло растительное	20 мл		

Как приготовить гороховый суп

- 1 Промойте колотый горох в нескольких водах, пока вода не станет прозрачной.
- 2 Залейте горох и копчёные рёбрышки холодной водой, доведите до кипения и снимите пену.
- 3 Убавьте огонь и варите под крышкой 50-60 минут, пока горох не начнёт распадаться.
- 4 Достаньте рёбрышки, снимите мясо с костей и нарежьте его кусочками.
- 5 Нарежьте картофель кубиком и отправьте в кастрюлю, варите 15 минут.
- 6 Нарежьте лук мелким кубиком, морковь натрите на крупной тёрке и обжарьте их на масле 7 минут.
- 7 Добавьте в суп зажарку, мясо, лавровый лист и перец горошком. Посолите только сейчас, не раньше.
- 8 Варите ещё 10 минут, затем снимите с огня и вмешайте продавленный чеснок.

9 Нарежьте хлеб кубиками и подсушите в духовке при 180 °С около 10 минут до румяности.

10 Дайте супу настояться под крышкой 15 минут, затем подавайте с гренками и укропом.

Как подавать гороховый суп

Подавайте гороховый суп очень горячим, дав ему настояться под крышкой минут пятнадцать. За это время вкус собирается, а горох дораспускается. Тарелки стоит прогреть заранее: густой суп остывает быстро. Это основное блюдо обеда, после которого второе уже не нужно. Гренки насыпайте прямо в тарелку, иначе они размокнут за минуту. Кроме того, отлично работают ложка сметаны, рубленый укроп и щепотка свежемолотого перца. Рядом положите кусок ржаного хлеба и пару долек чеснока.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Это блюдо под запретом: бобовые и копчёности дают двойную нагрузку. Сварите вместо него овощной суп-пюре без гороха и без копчёного мяса

Гастрит

Уберите копчёности полностью и замените их отварной курицей, горох разварите в пюре, исключите чеснок и перец

Гипертония

Копчёности очень солёные. Замените их отварной индейкой, соль не добавляйте вовсе, вкус дайте копчёной паприкой и лавровым листом

Цистит

Исключите копчёности, чёрный перец и чеснок — они раздражают слизистую. Оставьте горох, овощи и зелень

Диабет

Сам горох подходит: у него низкий гликемический индекс. Уберите гренки и уменьшите картофель вдвое

Частые вопросы при приготовлении горохового супа

Нужно ли замачивать горох для супа?

Колотый горох замачивать не обязательно: он разваривается за час без всякой подготовки. Целый горох — другое дело, его лучше залить холодной водой на 4-6 часов. Кроме того, замачивание заметно снижает риск вздутия, поэтому многие делают его и для колотого. Воду после замачивания обязательно сливайте.

Почему горох не разваривается?

Чаще всего суп посолили слишком рано. Соль укрепляет оболочку зерна, и горох может вариться час без всякого результата. Поэтому солите только тогда, когда он уже разошёлся. Вторая причина — жёсткая вода или залежавшаяся крупа: старый горох не разварится вовсе.

Чем заменить копчёности в гороховом супе?

Проще всего взять копчёную куриную грудку или копчёную индейку — получится заметно легче. Для постного варианта работает копчёная паприка: половина чайной ложки даёт узнаваемый аромат без мяса. Кроме того, глубину добавляют жареные грибы и ложка соевого соуса. Однако именно рёбрышки дают тот самый наваристый бульон.

Как сделать гороховый суп густым, как пюре?

Увеличьте горох до 400 г на те же два с половиной литра воды и варите дольше, полтора часа. Затем пробейте часть супа погружным блендером прямо в кастрюле. В Нидерландах такой суп называют снерт, и готовым он считается тогда, когда в нём стоит ложка. Мясо и гренки в этом случае кладут уже в тарелку.

Что делать, чтобы горох не вызывал вздутия?

Главное — замочить горох и обязательно слить воду: вместе с ней уходит часть олигосахаридов. Кроме того, помогают специи: тмин, фенхель, кориандр и лавровый лист традиционно кладут в бобовые именно поэтому. Начинайте с небольшой порции, если едите горох редко. Наконец, хорошо разваренный горох переносится заметно легче.

Сколько хранится гороховый суп?

В холодильнике в закрытой кастрюле суп стоит три-четыре дня. На второй день он становится даже вкуснее, потому что настаивается. Однако он заметно густеет, поэтому при разогреве доливайте воду или бульон. Гренки храните отдельно в сухой банке, иначе они размокнут.

Можно ли замораживать гороховый суп?

Да, он один из лучших супов для заморозки. Разлейте остывший суп по контейнерам и храните до трёх месяцев. Картофель после разморозки становится чуть рыхлым, поэтому некоторые варят суп без него специально под заморозку. Размораживайте в холодильнике за ночь, затем прогрейте с добавлением воды.

Как правильно разогреть гороховый суп?

Прогревайте на слабом огне, постоянно помешивая: густой суп легко пригорает ко дну. Добавьте полстакана воды или бульона на кастрюлю, потому что за ночь он загустеет. В микроволновке грейте двумя подходами по 90 секунд, перемешивая между ними. Гренки и зелень добавляйте уже в тарелку.

Как приготовить гренки к гороховому супу?

Нарежьте вчерашний белый или ржаной хлеб кубиками по 1,5 см. Сбрызните маслом, добавьте щепотку соли и сушите в духовке при 180 °C около 10 минут, помешав один раз. На сковороде без масла они получатся суше и хрустнее. Кроме того, в сухой банке гренки спокойно хранятся неделю.