

Суп харчо из говядины с ткемали

Суп харчо – это плотный, многослойный вкус, в котором сразу несколько линий. Сначала чувствуется наваристость говяжьего бульона, затем поднимается кислота ткемали, и уже за ней приходит жгучесть красного перца. Хмели-сунели держат весь этот букет вместе. Текстура густая и насыщенная. Рис отдаёт крахмал, а измельчённые грецкие орехи делают бульон слегка бархатым и чуть маслянистым. Мясо после двух часов томления распадается на волокна. Наконец, свежая кинза в тарелке даёт яркую зелёную ноту, которая разрезает всю эту плотность.

Порций: 6 порций по 400 мл

Подготовка: 25 мин

Готовка: 135 мин

Всего: 2 ч 40 мин

Состав супа харчо (на 6 порций по 400 мл)

☐ Говядина на кости (грудинка)	700 г	☐ Хмели-сунели	1,5 ч. ложки
☐ Вода	2,5 л	☐ Кориандр молотый	1 ч. ложка
☐ Рис круглозёрный	120 г	☐ Перец красный острый молотый	0,5 ч. ложки
☐ Лук репчатый	3 шт. (около 300 г)	☐ Масло растительное	20 мл
☐ Орехи грецкие	100 г	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Соус ткемали	150 г	☐ Кинза свежая	30 г
☐ Чеснок	4 зубчика	☐ Петрушка свежая	20 г

Как приготовить суп харчо

- 1 Залейте говядину холодной водой, медленно доведите до кипения и тщательно снимите пену.
- 2 Варите мясо на слабом огне под приоткрытой крышкой 2 часа, до полной мягкости.
- 3 Достаньте мясо, снимите его с костей и нарежьте кусочками. Бульон процедите.
- 4 Нарежьте лук мелким кубиком и припустите его на масле 10 минут до прозрачности, не подрумянивая.
- 5 Измельчите грецкие орехи в блендере или скалкой до состояния крупной крошки.
- 6 Промойте рис до прозрачной воды и всыпьте его в кипящий бульон, варите 10 минут.
- 7 Добавьте мясо, лук и орехи, посолите и варите ещё 5 минут.

- 8 Вмешайте ткемали, хмели-сунели, кориандр и острый перец. Проварите 5 минут, чтобы специи раскрылись.
- 9 Снимите кастрюлю с огня, добавьте продавленный чеснок и половину зелени.
- 10 Накройте крышкой и дайте супу настояться 20 минут. Подавайте, посыпав оставшейся кинзой.

Как подавать суп харчо

Подавайте суп харчо очень горячим, дав ему настояться под крышкой минут двадцать. Именно за это время специи, чеснок и кислота собираются в единый вкус. Тарелки стоит прогреть заранее. Это основное блюдо обеда, после которого второе уже не нужно. Обязательно посыпьте тарелку свежей кинзой: без неё харчо теряет половину характера. Кроме того, отлично работают ложка сметаны для тех, кому остро, и долька лимона. Рядом положите лаваш или кусок белого хлеба.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Это блюдо под запретом: острые специи, кислота и грецкие орехи дают тройную нагрузку. Сварите вместо него лёгкий суп с фрикадельками из индейки

Гастрит

Острый перец, чеснок, кислый ткемали и хмели-сунели раздражают слизистую. При ремиссии уберите острый перец и ткемали, оставив только мясо, рис и зелень

Цистит

Исключите острый перец, чеснок и кислый соус — они раздражают слизистую мочевого пузыря

Гипертония

Уменьшите соль вдвое: специй здесь и так достаточно для вкуса. Снимите жир с охлаждённого бульона

Диабет

Уменьшите рис вдвое — остальной состав углеводов почти не даёт, а орехи и мясо делают подъём глюкозы плавным

Частые вопросы при приготовлении супа харчо

Правда ли, что в харчо не кладут картофель?

Да, в грузинской традиции картофеля в харчо нет. Роль загустителя здесь играют рис и грецкие орехи, а кислоту даёт ткемали или тклапи. Картофель попал в рецепт уже в советских столовых, где суп упрощали и удешевляли. Тогда же в него начали класть томатную пасту вместо сливовой основы.

Что такое ткемали и тклапи?

Ткемали — кислый соус из алычи с чесноком и травами, знакомый почти всем. Тклапи же — это пюре из той же алычи, высушенное тонким пластом, похожим на пастилу. Именно тклапи традиционно кладут в харчо: кусочек размачивают в бульоне и растирают. Оба варианта дают ту самую кислинку, без которой харчо не харчо.

Чем заменить ткемали в харчо?

Проще всего взять пюре из кислой сливы или алычи с чесноком и щепоткой хмели-сунели. Кроме того, работает гранатовый наршараб — примерно две столовые ложки. В крайнем случае подойдёт сок половины лимона со сливовым повидлом, но вкус будет упрощённым. А вот томатная паста даёт совсем другой суп.

Какое мясо нужно для харчо?

Только говядина, и это заложено в самом названии блюда. Оно происходит от грузинского выражения «говяжье мясо для супа». Берите грудинку или лопатку на кости: в них достаточно соединительной ткани для наваристого бульона. Баранина и курица дают вкусные супы, но это уже не харчо.

Сколько риса класть в харчо?

Около 120 г на два с половиной литра бульона, то есть примерно половину стакана. Этого хватает, чтобы суп стал плотным, но не превратился в кашу. Берите круглозёрный: он лучше отдаёт крахмал и загущает бульон. Кроме того, помните, что за ночь рис разбухнет и заберёт часть жидкости.

Как отрегулировать остроту харчо?

Начните с половины чайной ложки красного перца и добавляйте по щепотке, пробуя. Помните, что за время настаивания острота заметно усиливается. Если переперчили, спасёт ложка сметаны в тарелке или дополнительная порция бульона. Кроме того, часть жгучести можно заменить ароматной паприкой.

Сколько хранится суп харчо?

В холодильнике в закрытой кастрюле суп стоит три-четыре дня. На второй день он раскрывается лучше всего: специи и чеснок успевают настояться. Однако рис за ночь разбухает, поэтому при разогреве доливайте воду. Свежую кинзу добавляйте только в тарелку.

Можно ли замораживать харчо?

Да, он переносит заморозку хорошо, потому что картофеля в нём нет. Разлейте остывший суп по контейнерам и храните до трёх месяцев. Рис после разморозки становится чуть мягче, но текстуру это почти не портит. Размораживайте в холодильнике за ночь, затем прогрейте с добавлением воды.

Как разогреть харчо?

Прогрейте на среднем огне до первых пузырьков, помешивая. Обязательно добавьте полстакана воды: рис за ночь забирает много жидкости. В микроволновке достаточно трёх минут на средней мощности. Свежий чеснок и кинзу лучше добавить заново, прямо в тарелку.