

Суп лапша с курицей и яйцом

Суп лапша с курицей и яйцом — это чистый, ничем не перегруженный вкус бульона. Он мягкий, слегка сладковатый от моркови, с лёгким ароматом лаврового листа. Зелёный лук в тарелке добавляет свежую остринку. Текстура здесь приятно разная. Лапша плотная и упругая, куриное мясо распадается на волокна, а яичные хлопья тают во рту почти мгновенно. Сначала чувствуется наваристость бульона, затем — сытность лапши. Наконец, половинка варёного яйца делает тарелку по-настоящему плотной.

Порций: 5 порций по 400 мл

Подготовка: 15 мин

Готовка: 45 мин

Всего: 1 ч

Состав супа лапша (на 5 порций по 400 мл)

☐ Бёдра куриные без кожи	500 г	☐ Масло сливочное	20 г
☐ Вода	2 л	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Лапша яичная или домашняя	150 г	☐ Лавровый лист	1 шт.
☐ Яйца	3 шт.	☐ Перец чёрный молотый	2 щепотки
☐ Морковь	150 г	☐ Лук зелёный	20 г
☐ Лук репчатый	1 шт. (около 100 г)	☐ Укроп свежий	15 г

Как приготовить суп лапша

- Залейте куриные бёдра холодной водой и медленно доведите до кипения, снимая пену.
- Убавьте огонь, положите целую луковицу и лавровый лист. Варите 35 минут при едва заметном кипении.
- Отварите два яйца вкрутую: 9 минут после закипания, затем сразу в холодную воду.
- Достаньте курицу, разберите мясо на волокна, бульон процедите и верните в кастрюлю.
- Нарежьте морковь тонкой соломкой и припустите её на сливочном масле 5 минут.
- Добавьте морковь в бульон, посолите и варите 5 минут.
- Взбейте оставшееся сырое яйцо вилкой и влейте его в кипящий бульон тонкой струйкой, помешивая по кругу. Получатся нежные яичные хлопья.
- Отварите лапшу отдельно в подсоленной воде 3-4 минуты и откиньте на дуршлаг.
- Разложите лапшу и мясо по тарелкам, залейте горячим бульоном с яичными хлопьями.
- Добавьте в каждую тарелку половинку варёного яйца, зелёный лук, укроп и щепотку перца.

Как подавать суп лапша

Подавайте суп лапша очень горячим, собирая тарелки прямо перед едой. Лапша не должна стоять в бульоне: она разбухает за считанные минуты. Поэтому держите её отдельно и заливайте бульоном уже в тарелке. Это первое блюдо обеда или лёгкий самостоятельный ужин. Положите в тарелку лапшу, куриное мясо и половинку варёного яйца, залейте бульоном с яичными хлопьями. Кроме того, отлично работают зелёный лук, укроп и щепотка свежемолотого перца. Рядом положите кусок белого хлеба или гренку.

Для людей с хроническими заболеваниями

Гипертония

Уменьшите соль вдвое и снимите жир с охлаждённого бульона. Вкус добавьте зелёным луком, укропом и лавровым листом

Диабет

Уменьшите порцию лапши вдвое или возьмите цельнозерновую — сам бульон и яйцо углеводов почти не дают

Панкреатит

Снимите с бёдер кожу до варки и уберите весь жир с бульона, жарку исключите. Перец не добавляйте

Гастрит

Сварите на втором бульоне, слив первую воду через 10 минут. Уберите перец, а лапшу разварите чуть мягче

Цистит

Исключите чёрный перец, оставьте лавровый лист и зелень

Частые вопросы при приготовлении супа лапша

Почему лапшу нужно варить отдельно?

Мука с поверхности лапши сразу уходит в бульон, и он мутнеет. Кроме того, в кастрюле лапша продолжает разбухать и к утру забирает всю жидкость. Отварите её в отдельной воде и разложите по тарелкам, а бульон залейте сверху. Так суп останется прозрачным даже на третий день.

Как сделать яичные хлопья в бульоне?

Взбейте яйцо вилкой до однородности и вливайте его очень тонкой струйкой в кипящий бульон. Одновременно помешивайте суп ложкой по кругу — тогда яйцо разойдётся нежными нитями. Если влить всё сразу, получится один плотный ком. Кроме того, бульон должен именно кипеть, иначе яйцо просто замутит его.

Какую лапшу взять для супа?

Лучше всего яичную: она плотнее обычной вермишели и не разваривается мгновенно. Домашняя лапша из муки и яйца даёт самый выразительный результат. Кроме того, подойдут

мелкие макароны вроде звёздочек или паутинки. Однако проверяйте время варки: тонкая паутинка готова за полторы минуты.

Чем этот суп отличается от куриного бульона с лапшой?

Это быстрая будничная версия. Здесь берут бёдра, а не целую суповую курицу, и бульон варится сорок минут вместо полутора часов. Главное отличие — яйцо в двух видах: нежные хлопья прямо в бульоне и половинка варёного яйца в тарелке. За счёт этого суп получается заметно сытнее при том же объёме.

Как сварить прозрачный бульон?

Заливайте курицу холодной водой и нагревайте медленно, тогда белок соберётся пеной. Тщательно снимите её до начала кипения. Затем держите огонь на минимуме: бульон должен едва подрагивать. Наконец, обязательно процедите его через мелкое сито перед сборкой супа.

Сколько хранится суп лапша?

Бульон с мясом и морковью стоит в холодильнике три дня. Лапшу храните отдельно в закрытом контейнере, иначе она разбухнет и слипнется. Варёные яйца тоже держите отдельно, целыми. Собирайте тарелку прямо перед едой — это займёт минуту.

Можно ли замораживать этот суп?

Бульон с курицей морозится отлично и хранится до трёх месяцев. А вот лапшу и яйца замораживать не стоит: первая становится кашей, вторые — резиновыми. Разлейте бульон по контейнерам, а остальное добавьте свежим. Размораживайте прямо в кастрюле на слабом огне.

Как разогреть суп с лапшой?

Прогрейте бульон с мясом до горячего, а лапшу залейте прямо в тарелке. Если суп хранился вместе, добавьте полстакана воды: лапша забрала часть жидкости. В микроволновке достаточно двух-трёх минут на средней мощности. Зелень насыпайте только перед едой.

Что ещё добавляют в суп-лапшу?

Хорошо работают корень сельдерея и петрушки — они дают бульону глубину. Кроме того, многие кладут картофель, и суп становится плотнее. В азиатской версии в тот же бульон добавляют соевый соус, имбирь и зелёный лук, и получается совсем другое блюдо. А зимой выручает щепотка сушёных белых грибов.