

Суп с фрикадельками из индейки и рисом

Суп с фрикадельками — это мягкий, чистый вкус без всякой тяжести. Бульон получается лёгким и слегка сладковатым от моркови, а фрикадельки отдают ему нежность индейки. Лавровый лист и зелень добавляют свежий травяной фон. Текстура здесь приятно разнообразная. Фрикадельки плотные и сочные, картофель рассыпчатый, а рис делает бульон чуть бархатным. Сначала чувствуется наваристость, затем — мясная мягкость шарика. Наконец, свежий укроп даёт яркую зелёную ноту.

Порций: 6 порций по 450 мл

Подготовка: 30 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 1 ч

Состав супа с фрикадельками (на 6 порций по 450 мл)

☐ Фарш индейки	500 г	☐ Морковь	1 шт. (около 100 г)
☐ Лук репчатый для фарша	1 шт. (около 80 г)	☐ Лук репчатый для супа	1 шт. (около 100 г)
☐ Яйцо	1 шт.	☐ Масло растительное	20 мл
☐ Вода	2 л	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Картофель	350 г	☐ Лавровый лист	1 шт.
☐ Рис круглозёрный	80 г	☐ Укроп и петрушка	20 г

Как приготовить суп с фрикадельками

- 1 Натрите луковицу для фарша на мелкой тёрке и отожмите лишний сок — иначе фрикадельки будут рыхлыми.
- 2 Смешайте фарш с луком, яйцом и половиной чайной ложки соли. Вымешивайте 5 минут, пока масса не станет липкой и однородной.
- 3 Уберите фарш в холодильник на 20 минут. Холодный фарш держит форму гораздо лучше.
- 4 Промойте рис до прозрачной воды и нарежьте картофель кубиком.
- 5 Доведите воду до кипения, всыпьте рис и варите 5 минут, затем добавьте картофель.
- 6 Смоченными в холодной воде руками скатайте фрикадельки размером с грецкий орех.
- 7 Опускайте их в кипящий суп по одной. Не перемешивайте первые две минуты, дайте им схватиться.
- 8 Нарежьте лук кубиком, морковь натрите и обжарьте их на масле 6 минут до мягкости.
- 9 Добавьте в суп зажарку, лавровый лист и оставшуюся соль. Варите ещё 10 минут.

- 10** Снимите с огня, уберите лавровый лист и дайте супу настояться 10 минут под крышкой. Подавайте с зеленью.

Как подавать суп с фрикадельками

Подавайте суп с фрикадельками горячим, дав ему настояться под крышкой минут десять. За это время вкус собирается, а рис доходит до нужной мягкости. Тарелки лучше прогреть заранее. Это первое блюдо обеда или лёгкий самостоятельный ужин. Кроме того, он отлично подходит детям на обед после сада или школы. Положите в тарелку ложку сметаны, посыпьте укропом и петрушкой. Рядом положите кусок хлеба или гренку, а для взрослых добавьте щепотку свежемолотого перца.

Для людей с хроническими заболеваниями

Гастрит

Уберите зажарку — овощи заложите сырыми прямо в бульон. Чёрный перец и чеснок в фарш не добавляйте, рис разварите мягче

Панкреатит

Индейка подходит, однако зажарку исключите совсем, а масло уберите. В фарш не кладите чеснок и перец

Гипертония

Уменьшите соль вдвое и в супе, и в фарше. Вкус добавьте лавровым листом, кореньями и большим количеством зелени

Диабет

Уменьшите рис и картофель вдвое — белок из индейки при этом останется прежним, а углеводов станет заметно меньше

Цистит

Исключите чёрный перец и чеснок, оставьте лавровый лист и зелень

Частые вопросы при приготовлении супа с фрикадельками

Почему фрикадельки разваливаются в супе?

Причин обычно три. Первая — фарш плохо вымешали: он должен стать липким и тянущимся, а на это нужно не меньше пяти минут. Вторая — тёплый фарш, поэтому его обязательно охлаждают перед лепкой. Наконец, третья: фрикадельки перемешали сразу после закладки. Дайте им две минуты схватиться в кипятке, и только потом трогайте ложкой.

Какой фарш лучше для фрикаделек?

Индейка даёт самый лёгкий суп и при этом много белка. Куриный фарш тоже подойдёт, однако он более водянистый. Смесь говядины со свининой даст более насыщенный вкус, но и бульон станет заметно жирнее. Кроме того, фарш лучше делать самим: в покупном часто много воды, и фрикадельки из него рыхлые.

Рис в фарш или в суп?

В этом рецепте рис идёт в суп, поэтому фрикадельки остаются плотными и мясными. Если добавить сырой рис в фарш, при варке он разбухнет и разорвёт шарики изнутри. Вариант с рисом внутри тоже существует – это тефтели, но туда кладут уже отваренный до полуготовности рис. Выбирайте что-то одно, иначе супа будет больше из крупы, чем из бульона.

Почему бульон получился мутным?

Фрикадельки отдают в воду часть белка, и небольшая муть здесь неизбежна. Уменьшить её просто: снимайте пену сразу после закладки и держите слабое кипение. Кроме того, рис тоже мутит бульон, поэтому промывайте его до прозрачной воды. Для идеально чистого супа фрикадельки отваривают отдельно и перекладывают в бульон готовыми.

Можно ли заготовить фрикадельки впрок?

Да, и это очень выручает в будни. Скатайте шарики, разложите их на доске в один слой и подморозьте час, затем ссыпьте в пакет. В морозилке они хранятся до трёх месяцев. Варить их нужно прямо из морозилки, просто добавив к времени пару минут.

Сколько хранится суп с фрикадельками?

В холодильнике в закрытой кастрюле суп стоит три дня. Однако рис за ночь набухает и забирает бульон, поэтому к утру суп заметно густеет. Просто долейте воды при разогреве и попробуйте на соль. Зелень добавляйте только в тарелку.

Можно ли замораживать суп с фрикадельками?

Да, но лучше без картофеля: после разморозки он становится рыхлым и водянистым. Сами фрикадельки переносят заморозку отлично. Разлейте суп по контейнерам и храните до двух месяцев. Размораживайте в холодильнике за ночь, затем прогрейте на слабом огне.

Как разогреть суп с фрикадельками?

Прогрейте на слабом огне до первых пузырьков, помешивая аккуратно, чтобы не разломать шарики. Добавьте полстакана воды, если суп загустел за ночь. В микроволновке достаточно 3 минут на средней мощности. Зелень насыпайте только перед едой.

Подходит ли этот суп детям?

Да, это один из самых удобных детских супов: мягкие фрикадельки легко жуются, а бульон нежирный. Для малышей лепите шарики поменьше и не добавляйте перец с чесноком. Кроме того, жарку можно вовсе пропустить и заложить овощи сырыми. Дети охотно помогают катать фрикадельки, и это отдельный аргумент в пользу рецепта.