

Суп с картошкой и говядиной по-деревенски

Суп с картошкой и говядиной — это густой, наваристый вкус без всяких изысков. Бульон получается плотным и чуть сладковатым от за жарки, а мясо после двух часов томления становится мягким и распадается на волокна. Чеснок в конце добавляет остроту, а укроп — свежесть. Текстура здесь простая и понятная. Картофель рассыпчатый, часть его расходуется и загущает бульон, мясо тает, а морковь остаётся мягкой. Сначала чувствуется мясная глубина, затем — сладость овощей. Наконец, ложка сметаны делает вкус округлым и мягким.

Порций: 6 порций по 450 мл

Подготовка: 20 мин

Готовка: 140 мин

Всего: 2 ч 40 мин

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

☐ Говядина на кости (лопатка или грудинка)	700 г	☐ Соль	1,5 ч. ложки
☐ Вода	2,5 л	☐ Лавровый лист	2 шт.
☐ Картофель	700 г	☐ Перец чёрный горошком	6 шт.
☐ Лук репчатый	2 шт. (около 200 г)	☐ Чеснок	2 зубчика
☐ Морковь	1 шт. (около 150 г)	☐ Укроп свежий	20 г
☐ Масло растительное	25 мл	☐ Сметана для подачи	100 г

Как приготовить суп с картошкой

- 1 Залейте мясо холодной водой и медленно доведите до кипения, тщательно снимая пену.
- 2 Убавьте огонь и варите под приоткрытой крышкой 2 часа, пока мясо не станет отходить от кости.
- 3 Достаньте говядину, отделите мясо от костей и нарежьте его кусочками.
- 4 Процедите бульон через сито, чтобы убрать мелкие осколки костей.
- 5 Нарежьте картофель крупным кубиком и заложите в бульон, варите 15 минут.
- 6 Нарежьте лук мелким кубиком, морковь натрите на крупной тёрке.
- 7 Обжарьте лук на масле 4 минуты, добавьте морковь и готовьте ещё 6 минут до мягкости.
- 8 Верните в кастрюлю мясо, добавьте за жарку, лавровый лист и перец горошком. Посолите.

- 9 Варите ещё 10 минут, затем снимите с огня и вмешайте продавленный чеснок.
- 10 Дайте супу настояться под крышкой 15 минут и подавайте со сметаной и укропом.

Как подавать суп с картошкой

Подавайте суп с картошкой очень горячим, дав ему настояться под крышкой минут пятнадцать. За это время вкус собирается, а чеснок раскрывается. Тарелки стоит прогреть заранее, особенно зимой. Это основное блюдо обеда, после которого второе уже не нужно. Положите в тарелку ложку сметаны, посыпьте укропом и добавьте щепотку свежемолотого перца. Рядом положите кусок чёрного хлеба и дольку чеснока. Кроме того, отлично работает солёный огурец или квашеная капуста на отдельной тарелке.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Уберите зажарку полностью и заложите овощи сырыми. Сварите суп на втором бульоне, слив первую воду, и снимите весь жир после охлаждения

Гастрит

Исключите зажарку, чеснок и перец горошком, овощи заложите сырыми. Картофель разварите мягче обычного

Диабет

Уменьшите картофель вдвое и добавьте вместо него капусту или кабачок — у картофеля высокий гликемический индекс

Гипертония

Уменьшите соль вдвое, снимите жир с охлаждённого бульона и подайте суп без сметаны

Цистит

Исключите чёрный перец горошком и чеснок, оставьте лавровый лист и укроп

Частые вопросы при приготовлении супа с картошкой

Какое мясо взять для супа с картошкой?

Лучше всего работает говядина на кости: лопатка, грудинка или голяшка. В них много соединительной ткани, которая за два часа превращается в желатин и даёт бульону тело. Чистая вырезка для супа не годится — она сварится сухой, а бульон останется пустым. Кроме того, кости можно предварительно запечь, тогда вкус станет глубже.

Сколько варить говядину для супа?

В среднем два часа на слабом огне, а голяшку — до двух с половиной. Готовность проверяют вилкой: мясо должно легко отходить от кости. Торопиться нет смысла: при бурном кипении волокна сжимаются, и мясо становится жёстким. Именно медленное томление и даёт тот самый деревенский вкус.

Почему картошка в супе не разварилась?

Скорее всего, в бульоне была кислота: томат, квашеная капуста или уксус. В кислой среде картофель остаётся жёстким сколько угодно долго. Поэтому кислые продукты всегда кладут после того, как картошка сварилась. Вторая причина — ранние сорта с низким содержанием крахмала: они просто не развариваются.

Как сделать суп гуще?

Проще всего размять часть картофеля прямо в кастрюле толкушкой. Крахмал выйдет в бульон, и суп станет плотнее. Кроме того, работает старый деревенский приём: заправить суп ложкой муки, обжаренной на сухой сковороде до кремового цвета. Наконец, просто возьмите картофель разварчатых сортов с высоким крахмалом.

Нужна ли зажарка в супе с картошкой?

Не обязательно, но с ней вкус заметно богаче. При обжарке сахара моркови и лука карамелизуются, и суп получается сладковатым и насыщенным. Без зажарки блюдо выйдет легче и прозрачнее — так его готовят в щадящем меню. Компромисс: припустить овощи на минимуме масла, не доводя до румяности.

Сколько хранится суп с картошкой?

В холодильнике в закрытой кастрюле суп стоит три-четыре дня. На второй день он даже вкуснее, потому что настоялся. Однако картофель за это время отдаёт крахмал, и суп густеет — просто долейте воды при разогреве. Сметану и зелень кладите только в тарелку.

Можно ли замораживать суп с картошкой?

Можно, но картофель после разморозки становится рыхлым и водянистым. Поэтому для заморозки лучше сварить бульон с мясом и овощами без картошки. Храните такую основу до трёх месяцев, а картофель добавляйте уже при разогреве — это всего пятнадцать минут.

Как разогреть суп с картошкой?

Прогрейте на среднем огне до первых пузырьков, помешивая. Добавьте полстакана воды, если суп загустел за ночь, и попробуйте на соль. В микроволновке достаточно трёх минут на средней мощности. Зелень и сметану добавляйте уже в тарелку.

Что ещё можно добавить в этот суп?

Хорошо работают вермишель, рис или перловка — суп станет ещё сытнее. Кроме того, деревенскую ноту дают обжаренные грибы или кусочек копчёной грудинки. Пара ложек квашеной капусты превратит его почти в щи, но класть её нужно после картофеля. А болгарский перец и помидор сделают вкус летним.