

# Сладкие супы

---

Приготовление супов





# Общая характеристика

- Сладкие супы составляют особую группу супов. Их готовят из свежих, сушеных и свежемороженых ягод и плодов, пюре, сиропов, консервированных соков. Часть ягод и плодов входит в натуральном виде: их кладут при отпуске. Для улучшения вкуса в суп добавляют лимонную, апельсиновую цедру, корицу, гвоздику, ванилин. Основой сладких супов служит жидкий кисель. Супы низкокалорийны, и для повышения питательности их можно подавать с отварным рисом, макаронными изделиями или варениками. При отпуске в суп добавляют сливки или сметану. Хорошим дополнением могут служить кекс, сухой бисквит или печенье. В зимний период сладкие супы можно подавать горячими.



# Общие правила приготовления

- Перед варкой свежие и сушеные ягоды и плоды перебирают и тщательно промывают. Плоды и ягоды сушеные сортируют по видам, перед варкой их можно замочить в холодной воде для ускорения их разваривания.
- Крупные сушеные плоды (груши, яблоки) нарезают на несколько частей. Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками.
- Очистки яблок, груш (кожицу, семенные гнезда) используют для приготовления отваров.
- Плоды и ягоды сушеные заливают холодной водой, свежие ягоды и плоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенным в охлажденном отваре и процеженным (на 1 часть крахмала 4 части отвара).
- Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, а также цедру цитрусовых плодов.

# Подача супов сладких

- Усиливать вкусовые качества сладких супов, подаваемых в холодном виде, можно добавлением в них белых или красных виноградных вин. Кроме того вкус и аромат таких первых блюд можно регулировать добавлением корицы и некоторых других специй, а также добавлением лимонной кислоты и цитрусовых цукатов.
- Сладкие супы подают с различными гарнирами, которые готовят отдельно. Сладкие супы можно отпускать со сметаной или сливками 25 г, 20 г, 10 г на порцию соответственно по I, II, III колонкам.

## Гарниры

- бисквиты;
- гренки;
- запеканки;
- кексы;
- клецки;
- кукурузные и пшеничные хлопья;
- кукурузные палочки;
- манные и рисовые пудинги;
- сладкие вареники;
- сухое печенье.



# Сладкие супы-пюре

- Сладкие супы-пюре изготавливают из свежих фруктов и ягод, не подвергая, их термической обработке. Благодаря этому такие первые блюда получаются очень полезными, ведь все полезные вещества в них сохраняются в полной мере. Кроме того преимуществом таких супов является быстрота приготовления. Буквально за 15 минут можно получить вкуснейшее первое блюдо.
- Чтобы консистенция сладкого супа-пюре получилась однородной, а текстура нежной, фрукты и крупные ягоды следует предварительно очищать от кожуры. В случае с мелкими ягодками можно перетирать получившееся пюре через сито.
- Для измельчения продуктов, как правило, используют блендер, хотя и другие кухонные устройства, обладающие сходными функциями, вполне подойдут.
- Повысить сытность и питательность сладких супов пюре можно добавлением в них сметаны или сливок, как это уже упоминалось ранее.

# Суп из плодов свежих



- Яблоки и груши очищают от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимают косточки.
- Очистки яблок и груш заливают водой, варят до готовности и охлаждают. Отвар процеживают, добавляют до нормы воду, кладут сахар, корицу и доводят до кипения.
- Затем закладывают нарезанные плоды и варят с момента закипания 3 - 4 мин., заваривают крахмалом, доводят до кипения.
-



# Суп из цитрусовых



- Апельсины или мандарины, очищенные от кожицы, нарезают кружочками.
- Цедру нарезают соломкой, бланшируют, заливают горячей водой и доводят до кипения.
- Полученный отвар процеживают, добавляют сахар, кладут нарезанные плоды, варят с момента закипания 3 - 4 мин., заваривают крахмалом, доводят до кипения, охлаждают и добавляют виноградное вино. Суп можно приготовить без вина.



# Суп из смеси сухофруктов



- Сушеные плоды и ягоды перебирают, промывают и сортируют по видам. Крупные яблоки и груши нарезают на 2 - 4 части, заливают холодной водой и варят в закрытой посуде 15 - 20 мин., затем добавляют остальные плоды и ягоды, сахар и варят до готовности, после чего заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

# Суп-пюре из плодов или ягод свежих



- У яблок очищают кожицу и удаляют семенное гнездо. Ягоды или плоды перебирают, отделяют плодоножки и промывают. Часть лучших ягод оставляют целыми, у косточковых вынимают косточки.
- Из черешни, клюквы, вишни, малины и земляники отжимают сок. Яблоки и трудно протираемые плоды предварительно припускают, затем протирают, а оставшуюся мякоть заливают водой, варят и процеживают.
- В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмалом, доводят до кипения, затем добавляют ягодный сок или пюре и охлаждают. Целые ягоды кладут при отпуске.



# Суп-пюре из плодов сушеных

---



- Сушеные яблоки, курагу перебирают, тщательно промывают, крупные яблоки режут на части, заливают холодной водой и варят до готовности, протирают, добавляют сахар, корицу, доводят до кипения, заваривают крахмалом, доводят до кипения.

# Требования к качеству

---

- Фрукты и ягоды не разварены, сохранили форму или однородная протертая масса (супы-пюре) без комков заварившегося крахмала.
- Цвет соответствует цвету основного продукта.
- Консистенция жидкого киселя.
- Вкус сладкий с ароматом плодов, ягод, корицы в яблочных супах.



# Контрольный тест

## Что является основой сладких супов:

- а/ фруктовые отвары, сиропы, экстракты, соки и пюре из фруктов
- б/ яблоки, груши и персики
- в/ цитрусовые и косточковые плоды и ягоды

## Чем заправляют сладкие супы для придания им необходимой консистенции:

- а/ кукурузным крахмалом
- б/ растопленным желатином или агаром
- в/ разведенным картофельным крахмалом

## В чем отличие сладких супов от компотов:

- а/ в супах много ароматизаторов и цедры цитрусовых
- б/ супы имеют кисловатый вкус и более густую консистенцию жидкой основы
- в/ отличительных особенностей нет

## Что подают в качестве гарнира к сладким супам:

- а/ отварные крупы, мелкие макаронные изделия, вареники, пудинги, кукурузные хлопья или палочки
- б/ ягоды и фрукты
- в/ кексы, сухое печенье, бисквит

## Подберите правильную технологию приготовления сладкого супа с сухофруктами:

- а/ в кипящий сироп закладывают подготовленные сухофрукты, варят около 20 минут, добавляют лимонную кислоту, охлаждают, настаивают 10-12 часов
- б/ яблоки соединяют с подготовленным сиропом и доводят до кипения, яблоки раскладывают в подготовленные креманки или стаканы и заливают охлажденным сиропом
- в/ подготовленные сухофрукты заливают водой и варят 15-20 минут, вводят сахар и варят до готовности, добавляют разведенный картофельный крахмал, доводят до кипения, по необходимости вводят лимонную кислоту