
СУПИ

Суп — це одна з найважливіших складових турецької кухні. Наші супи відомі своїми поживними властивостями та вважаються «їжею для душі».

У нашій культурі суп — це більше ніж просто страва.

Суп в Анатолії часто є початком дня. Донедавна сніданок у турецькій культурі складався з тарілки супу та хліба. Сьогодні суп подають у кожному ресторані. Це страва, яку можна споживати під час кожного прийому їжі і яка може знайти собі місце на кожному столі.

В османській кухні суп був постійною їжею імаретів, створених для допомоги людям. Він був спільною їжею та втамовував голод усіх, від нужденних до мандрівників у межах імперії.

Супи турецької кухні дуже різноманітні. Існує незліченна кількість різновидів, починаючи від сочевичного супу, який є незмінним в кожному будинку і ресторані, до весільного супу, гідного гостей. Супи в турецькій кухні прості, смачні та надзвичайно корисні. Іноді їх готують на кістковому бульйоні, який надає супу іншого смаку та робить його кориснішим завдяки вмісту колагену. Багато супів збагачені бобовими, такими як сочевиця та нут. У цьому відношенні він є джерелом, яке збалансовує і доповнює раціон як веганів, так і прихильників рослинного харчування. Іноді супи можуть бути самостійною стравою з додаванням пшениці, рису, булгуру чи вер-

мішелі. Освіжаючі йогуртові супи унікальні тим, що не зустрічаються в жодній іншій кухні світу. З другого боку, наприклад, супи з тархани настільки різноманітні, що варті стати темою окремої книги. Світ тархани пропонує широкий вибір: від місцевої тархани, де поєднуються пшениця та йогурт, до порошкоподібної тархани з її червоним кольором та великою кількістю помідорів і перцю, які переносять достаток літа в зиму. Всі ці супи надзвичайно поживні, оскільки містять багато корисних груп продуктів в одній тарілці. Тому супи в турецькій кухні мають відновлювальні, структуруючі та зміцнювальні властивості з точки зору здоров'я. Наше прислів'я «хворому не пропонують суп, зразу подають» дуже добре підкреслює цей аспект супу.

Більшість супів у турецькій кухні мають останній магічний штрих. Часто їх готують взагалі без олії, в останній момент до супу додають сушену м'яту, трави, такі як естрагон, або спеції, такі як червоний перець. Цей останній штрих додає неймовірного аромату киплячому супу. Тарілка супу, яку пропонують гостю, є символом миру і турецької гостинності.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

TARHANA ÇORBASI

СУП ТАРХАНА

Тархана — один із найоригінальніших винаходів турецької кухні. У Туреччині існує багато видів тархани. Зазвичай її готують вдома як заготовку на зиму. Для цього використовують найстиглиші помідори та перець сезону. Оскільки це ферментований продукт, він також надзвичайно корисний для здоров'я. Завдяки своїм поживним властивостям він є одним з найулюбленіших супів, особливо взимку. Журавлинна тархана, приготована з журавлини, зібраної восени у високогір'ї, чудово допомагає при застуді. Більш детальну інформацію про види тархани ви можете знайти в нашому розділі «Комора».



Інгредієнти

На 6 осіб

- 150 г журавлинної тархани Болу
- 1,6 л курячого або яловичого бульйону кімнатної температури
- 60 г вершкового або топленого масла
- 1 чайна ложка солі
- ½ чайної ложки сушеної м'яти

1. Покладіть тархану в глибоку миску, додайте ½ бульйону і розведіть його, помішуючи.
2. У каструлю покладіть 45 грамів вершкового масла і розтопіть його.
3. Налийте решту бульйону і доведіть до кипіння. У киплячу воду додайте тархану, яку ви розвели в холодній воді, постійно помішуючи. Додайте сіль. Продовжуйте варити близько 15 хвилин, періодично помішуючи. Якщо загусне, долийте окропу.
4. Посипте суп із тархани сушеною м'ятою, розігрітою в 15 грамах вершкового масла, і подавайте гарячим.

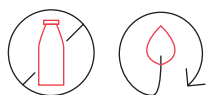
ПРИМІТКА КУХАРЯ: За цим рецептом готуються фрикадельки. Вимістіть баранячий фарш із невеликою кількістю солі і скачайте з нього фрикадельки. Подрібніть 2 зубчики часнику і розчавіть із невеликою кількістю солі. Поставте сковороду на плиту і приготуйте фрикадельки, обмажуючи їх на вершковому маслі. Додайте часник, перемішайте безпосередньо перед зняттям з вогню, додайте в суп тархана і подавайте до столу.

TERBİYELİ TAVUK SUYU ÇORBASI

СУП КЕСМЕ

НА КУРЯЧОМУ БУЛЬЙОНІ

Цей кесме суп із бульйону, який завдяки яйцю та лимону набуває шовковистої консистенції, є незамінним, особливо взимку. У класичній турецькій кухні курку спочатку відварюють цілком. Частина цього окропу використовують для приготування супу, а частину — для плову. М'ясо використовується в багатьох стравах. Його також знову обсмажують і подають до плову. Таким чином, курка, приготована цілком, зі шкірою та кістками, дуже смачна, а бульйон з неї корисний, багатий на колаген. Цей суп особливо готують хворим для зцілення.



Інгредієнти

На 6 осіб

Для бульйону

- 800 г курятини, половина великої курки
- 1,8 літра води
- 1 почищена і поріzana на четвертинки цибулина середнього розміру
- 60 г очищеної моркви, поріzanoї на четвертинки
- 1 лавровий лист
- 4–5 гілочок петрушки
- ½ лимона
- 1 чайна ложка солі
- 1 чайна ложка чорного перцю

Для супу

- 80 г шехріє (вермішелі)
- 1 чайна ложка солі
- 1 чайна ложка чорного перцю

Для перемішання

- Сік 1 лимона
- 1 яєчний жовток

1. Помийте та почистіть цілу курку, відваріть її в глибокій каструлі з 1,8 літрами води, цибулею, морквою, лавровим листом, петрушкою, лимоном, сіллю і чорним перцем.
2. Коли вода закипить, зніміть пінку зверху. З напівзакритою кришкою проваріть курку на повільному вогні близько 1 години, поки м'ясо не відокремитися від кісток.
3. Зварену курку відцідіть і перекладіть в каструлю. Повинно вийти приблизно 1,5 літра курячого бульйону. Відокремте куряче м'ясо від кісток і шкіри та грубо подрібніть.
4. Додайте шехріє до курячого бульйону в каструлі. Проваріть на повільному вогні 5–10 хвилин. Додайте сіль, чорний перець.
5. Після того, як шехріє звариться, збийте в мисці лимонний сік і яєчний жовток, налейте 2 столові ложки води і перемішайте.
6. Потім додайте кілька столових ложок киплячого курячого бульйону, підігрійте і додайте в суп.
7. Покладіть куряче м'ясо і варіть 2–3 хвилини. Зніміть з плити і подавайте гарячим.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: При подачі супу в тарілках за бажанням можна посипати дрібно наріzanoю петрушкою. Також можна приготувати суп з різони замість вермішелі.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ERİŞTELİ YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

СУП ІЗ ЗЕЛЕНОЇ СОЧЕВИЦІ З КЕСМЕ

Цей суп сповнений ароматів анатолійської кухні. Ніщо не зрівняється зі смаком цього супу, якщо готувати його зі свіжою локшиною, але замість неї можна використовувати і суху. Його також можна приготувати на м'ясному або кістковому бульйоні, але найчастіше його готують на звичайній воді. Це гарний приклад рослинної кухні, оскільки сочевиця надзвичайно багата на білок. Назва супу може відрізнятись в залежності від регіону, наприклад, цей суп також відомий як «страва з кесме».



Інгредієнти

На 6 осіб

- 200 г зеленої сочевиці
- 1 літр гарячого бульйону або води
- 30 г вершкового або топленого масла
- 1 дрібно нарізана цибулина середнього розміру
- 1 чайна ложка томатної пасту
- ½ чайна ложка солі

Для тіста

- 250 г борошна
- 1 яйце
- 100 г води
- ½ чайна ложка солі

Для соусу

- 45 г вершкового або топленого масла
- 1 столова ложка меленого червоного перцю
- 1 столова ложка сушеної м'яти

1. Спочатку приготуйте тісто для супу. Просійте борошно на стіл, зробіть в центрі ямку. Додайте в неї яйце, воду та сіль і перемішайте борошно зсередини назовні. Вимішуйте приблизно 7–8 хвилин, поки не отримаєте гладеньке тісто, м'яке, як мочка вуха. Накрийте тісто вологою матерією і залиште відпочити на 20 хвилин.
2. Розділіть тісто на дві частини. Розкачайте тісто на злегка присипаній борошном робочій поверхні за допомогою качалки до товщини 2 мм. Потім присипте поверхню борошном, розділіть тісто на шматочки довжиною 4 см і покладіть їх один на одного.
3. Наріжте тонкими смужками шириною близько півсантиметра (5 міліметрів), як локшину (0,5×4 см). Викладіть тісто на суху тканину і залиште злегка підсохнути на 30 хвилин.
4. Тим часом, поки тісто сохне, промийте та відцідіть зелену сочевицю. Бульйон або воду налийте в каструлю.
5. Висипаємо сочевицю, відварюємо на повільному вогні до напівготовності.
6. Додайте тісто до киплячої сочевиці в каструлі і проваріть близько 10 хвилин.
7. На сковороді розтопіть масло. Додайте цибулю і обсмажте, поки вона не стане рожевою. Потім додайте томатну пасту і просмажте кілька хвилин, доки не почне пахнути томатною пастою.
8. Додайте суміш у киплячий суп. Посоліть. Проваріть на повільному вогні ще 10 хвилин і зніміть із плити.
9. У невеликій сковороді розтопіть масло для соусу.
10. Додайте меленого червоного перцю та сушену м'яту, перемішайте. Перед подачею полийте суп цим соусом.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: Якщо ви не збираєтеся подавати на стіл одразу, можете залишити тісто трохи живим, щоб воно не надто підійшло. Замість сушеної м'яти можна використовувати сушений естрагон.

EZOĞELİN ÇORBASI

СУП ЕЗОГЕЛІН

Езогелін, який є дуже популярним і відомим видом сочевичного супу, — це місцевий суп, що походить із кухні Газіантепу. Його оригінальна назва в регіоні — «кислий суп малхита». Для рису в супі можна використовувати рисовий плов, що залишився з попереднього дня. Якщо замість вершкового масла використовувати оливкову олію, це також може бути веганською альтернативою, багатою на рослинний білок.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 120 г червоної сочевиці
- 60 г рису
- 1,4 літра води
- 1 терта цибулина середнього розміру
- 1 чайна ложка солі
- 60 г вершкового або топленого масла
- 1 ст.л. томатної пасту
- 1,5 ст.л. сушеної м'яти
- 1 чайна ложка червоного перцю
- 1 чайна ложка чорного перцю
- 30 мл лимонного соку

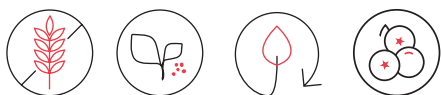
1. Сочевицю ретельно промийте і покладіть у каструлю. Додайте рис, воду та доведіть до кипіння.
2. Додайте в суп цибулю, посоліть і варіть близько 30 хвилин.
3. Розтопіть масло на сковороді, покладіть томатну пасту, м'яту, червоний перець, мелений чорний перець і кілька ложок супу, перемішайте і додайте цю суміш в суп.
4. Варіть суп, помішуючи, поки він знову не закипить, і зніміть з плити.
5. Подавайте гарячим з лимонним соком.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: За бажанням ви можете зменшити кількість томатної пасту вдвічі і замість неї додати гостру перцеву пасту. У цьому випадку не додавайте червоний перець, інакше суп може бути занадто гострим.

YAYLA ÇORBASI

СУП ЯЙЛА

Приготування супу з йогуртом — особливість, притаманна лише турецькій кухні. Йогурт — один із найвідоміших суперпродуктів турецької кухні. Супи з йогуртом багаті на білок, дуже поживні та корисні для здоров'я. Назва «Яйла» (плато) була натхненна смаком йогурту, виготовленого з молока корів, що пасуться на високих плато. Хоча суп подається гарячим, ним можна насолоджуватися і влітку, і взимку. Бо завдяки соусу з масла та сухої м'яти, яку додають в останню хвилину, має ще й освіжаючу особливість. Замість рису в супі можна використовувати рисовий плов, що залишився з попереднього дня.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 90 г рису
- 1,4 літра води
- 1 чайна ложка солі
- 100 мл молока
- 360 г йогурту
- 100 мл води кімнатної температури
- 1 яєчний жовток

Для соусу

- 45 г вершкового або топленого масла
- 1 столова ложка сушеної м'яти

1. Рис ретельно промийте і покладіть в каструлю. Налийте воду та посоліть. Проваріть, поки рис не стане м'яким.
2. Додайте в суп молоко, швидко помішуючи, і варіть ще 10 хвилин.
3. Збийте в мисці йогурт, воду та яєчний жовток. Повільно додайте до суміші ополоник супу, щоб йогурт не згорнувся. Таким чином, переконайтеся, що йогуртова суміш звикла до гарячої супової води. Потім повільно додайте в киплячий суп, перемішайте і зніміть з плити.
4. У сковорідці розігрійте масло, додайте м'яту і перемішайте. Зніміть з плити, налейте в суп, перемішайте і подайте гарячим.

ПРИМІТКА КУХАРЯ: Після додавання йогурту суп не слід сильно кип'ятити. Інакше суп може згорнутися. Буде смачніше, якщо ви приготуєте його з процідженим йогуртом по-селянськи. Достатньо буде використати половину мірки процідженого йогурту.

KEREVİZ ÇORBASI

СУП ІЗ СЕЛЕРИ

Завдяки своєму неповторному смаку селера у турецькій кухні є одним із найулюбленіших зимових овочів. Свіжа зелень, яка найкраще поєднується з селерою — це кріп. Цей суп, заправлений йогуртом, є гарним прикладом йогуртових супів, які в турецькій кухні є суперпродуктами.



Інгредієнти

На 6 осіб

- 600 г нарізаної кубиками селери
- 1 дрібно нарізана невелика цибулина
- 100 г дрібно нарізаної моркви
- 5 зубчиків дрібно нарізаного часнику
- 50 мл оливкової олії
- 150 г процідженого йогурту
- ½ чайної ложки чорного перцю
- 1 чайна ложка солі
- 2 літри окропу
- 750 мл води
- 13–14 гілочок дрібно нарізаного кропу

Для соусу

- 50 мл оливкової олії
- 3 столові ложки сушеної м'яти

1. У каструлі розігрійте оливкову олію. Додайте селеру, цибулю, часник і моркву. Додайте чорний перець і сіль та обсмажте 3–4 хвилини.
2. Залейте окропом. Варіть суп 20–25 хвилин.
3. В окремій каструлі змішайте йогурт і 750 мл води та варіть, постійно помішуючи в одному напрямку.
4. Коли йогурт закипить, одразу додайте до супу із селери. Проваріть суп 2–3 хвилини та зніміть з вогню.
5. Розігрійте масло на сковороді, додайте суху м'яту. Обсмажте кілька секунд.
6. Гарячим соусом полийте суп і подайте до столу, прикрасивши кропом.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>