***Супы***

Тыквенно-морковный суп-пюре

* Тыква 1 кг
* Морковь 500 гр
* Лук 1 шт
* Чеснок 2 зубчика
* Перец чили по вкусу
* Соль
* Черный перец молотый
* Оливковое масло 2 ст.л.
* Зеленый лук 2 шт

Тыкву и морковь очистить и нарезать на кусочки.
Измельчить лук и чеснок. Налить в толстостенную кастрюлю оливковое масло и слегка обжарить их. При желании добавить перец чили.
Добавить тыкву и морковь, влить 2 стакана горячего бульона или воды. Посолить и поперчить по вкусу. Готовить около получаса накрыв крышкой.
Затем взбить готовый суп в блендере до состояния пюре и еще раз подогреть.
Подавать добавив в тарелку немного розмарина или зеленого лука.

Осенний куриный суп

* 2 ст.л.оливкового масла
* 1/2 кг куриных грудок
* 1 кг картофеля
* 1 стакан нарезанной морковки
* 1 ч.л. сухого розмарина
* 1/2 ч.л.соли
* 1/4 ч.л.молотого черного перца
* 4 чашки куриного бульона
* 2 яблока
* 2 ч.л. яблочного уксуса

Нарезаем курицу, морковь картофель и яблоки кубиками.
Затем разогреваем сковороду, добавляем оливковое масло, высыпаем курицу и готовим на среднем огне, после готовности снимаем с плиты и пересыпаем в миску. Наливаем еще оливкового масла и выкладываем лук, картофель, морковку, добавляем розмарин и перец, постоянно перемешивая. Через 3-5 минут высыпаем все в кастрюлю, заливаем бульоном, засыпаем яблоки и доводим до кипения на сильном огне. Затем уменьшаем огонь, добавялем курицу и варим еще 8-10 минут, доьбавляем уксус, а также соль и перец по вкусу.

Суп Таратор

* 5 свежих огурцов
* 200г кефира или йогурта
* 0,5 стакана грецких орехов
* 0,5 лимона
* 3ст. л. Подсолнечного масла
* 2-3 зубчика чеснока
* Укроп
* Петрушка

 Огурец мелко порезать ( можно снять кожуру), смешать с зубчиком чеснока, выдавить половину лимона, добавить подсолнечного масла и кефира (или йогурта). Сдобрить петрушкой и толчеными орехами.

Хлебный суп

* Ржаной хлеб 50г
* Изюм или др. сухофрукты 20г
* Сахар 2 ст. л.
* Корица на кончике ножа
* Сливки 30 мл.
* Клюква 20 г
* Яблоко 1шт.
* Сахарная пудра 1ч. л.

Ржаные сухари поджарить, залить кипятком, настоять, процедить и протереть через сито. Полученную массу соединить с отцеженным настоем. Добавить изюм, корицу, нарезанное дольками яблоко, сахар, протертую клюкву и варить 5-10 минут. Подавать в холодном виде со взбитыми сливками.

Суп потахе

* Фасоль черная 200г.
* Рис 100г.
* Колбаски чоризо 1 шт.
* Ребра свиные 200г.
* Помидоры 3шт.
* Лук репчатый 1 головка
* Лимон 1шт.
* Перец красный острый 1 ч.л.
* Масло растительное 4ст.л.
* Соль, перец по вкусу

Замочить фасоль в холодной воде на 12 часов.

Не сливая воду, отварить в ней фасоль. Когда бобы станут мягкими, добавить рис и варить до полуготовности крупы. Помидоры отчистить и измельчить. Потушить с солью и красным перцем.

Обжарить в масле лук, колбаски чоризо, ребрышки. Положить их в суп вместе и еще немного поварить. Перед подачей добавить дольки лимона.