Zupy – idealne pierwsze danie

Zupy są daniem uniwersalnym. Lekki wywar lub krem z warzyw to doskonałe pierwsze danie. Treściwa zupa fasolowa lub rosół z kurczaka, z kawałkami mięsa i warzywami, stanowią pełnowartościowy posiłek.

Przydatne definicje

Następujące terminy są często wykorzystywane na naszej stronie.

Bisque: Gęsta, przecierana zupa, na ogół przygotowywana z owoców morza, ale również z drobiu lub warzyw.

Bulion: Przygotowuje się go z mięsa z kością i warzyw. Powinien być klarowny, o delikatnym smaku.

Chili: Treściwa zupa przyrządzana zazwyczaj z pomidorów i suszonego chili. Może być łagodna lub ostra. Może zawierać mieloną wołowinę, duszone mięso, kiełbasę lub drób albo same warzywa.

Chowder: Treściwa, zagęszczana mąką zupa, przyrządzana zazwyczaj z owoców morza i warzyw, jak również z mięsa. Dodaje się do niej mleko lub śmietanę.

Consommé: Odtłuszczony, klarowny bulion. Ze względu na wysoką zawartość żelatyny zsiada się po schłodzeniu.

Gazpacho: Hiszpański chłodnik przyrządzany z pomidorów, ogórków, papryki, cebuli i czosnku.

Gumbo: Zupa przypominająca konsystencją potrawkę, przyrządzana na bazie ciemnej zasmażki. W jej skład wchodzą: skorupiaki, kurczak, kiełbasa, szynka, pomidory, cebula, czosnek, papryka i seler naciowy. Podaje się ją z ryżem.

Wywar: Woda gotowana na małym ogniu z mięsem, drobiem, rybami

lub warzywami. Wywar jest mniej intensywny w smaku niż bulion. W naszych przepisach wywarów i bulionów można używać wymiennie.

Zupa-krem: Przecierana zupa o gładkiej konsystencji. Robi się ją zazwyczaj na bazie jednego składnika, na przykład szparagów lub marchewki. Zupę-krem zagęszcza się mąką, czasem również śmietaną.

Przyrządzanie bulionów, wywarów i zup

Należy zalać zimną wodą mięso z kością i warzywa. Dodać przyprawy. Doprowadzić powoli do wrzenia. Zbierać łyżką szumowiny. Uzupełniać wodę. Odcedzić, a następnie schłodzić w lodówce lub zamrozić. Do przyrządzania bulionu należy używać niewielkiej ilości soli, ponieważ podczas gotowania woda odparowuje. Tuż przed podaniem warto spróbować bulionu i ewentualnie lekko go posolić. Domowy bulion z kurczaka lub indyka uzyska złocisty kolor, jeśli doda się do niego szczyptę kurkumy. Zupy można przechowywać w lodówce do trzech dni. Jeśli podaje się je z ryżem lub makaronem, dodatki należy ugotować i przechowywać osobno, aby nie napęczniały w zupie. Wiele zup ugotowanych na bulionie zachowuje świeżość przez trzy miesiące po zamrożeniu. Nie należy zamrażać zup z ziemniakami, owocami, serem, śmietaną, jogurtem, jajkami, mlekiem lub śmietaną.

Fot. Adobe Stock