Суп с морской капустой (26 февраля 2014)



Масленица продолжается. Напекла с утра детям блины в садик, празднуют сегодня :-).

Ну, а у меня супчик - не очень обычный, но очень полезный. У азиатов многое

принято есть с рисом или лапшой. Помню в детстве я не ела хлеба, поэтому мне в супчики всегда клали рис (круглый и без соли) для сытности. мои сами кладут. Этот суп очень хорошо идет весной, когда чувствуется авитаминоз и нехватка йода.
Хорошо, старший сын напомнил его сделать.

Ингредиенты:
Куриный бульон
1 луковица
1-2 ст.л. растительного масла
100-150 г сухой ламинарии (у меня уже порезана)
кипяток
соль
молотый черный перец
молотый кориандр
1 ст.л. пасты мисо (соевая паста)

отварной рис

Приготовление:
Замочить ламинарию в кипятке 1-2 часа. Она должна хорошо набухнуть. Ее надо хорошо промыть от песка. Если нужно порезать. У меня ламинария порезанная, я лишь ее немного укоротила, чтобы легче было есть.
Сварить куриный бульон.
Лук нарезать кольцами, обжарить на сковородке. Добавить в бульон. Также добавить ламинарию и пасту мисо, разбавленную в холодной воде. Все довести до кипения, убавить огонь и варить 5-10 минут, чтобы ламинария стала помягче. Посолить, поперчить. Подавать с отварным рисом.

Комментарии (35)

> **zykerka_zuki** 26 февраля 2014 12:17
> Очень полезный супчик!!!! люблю такие!!!

eastflower 26 февраля 2014 12:40

Оксаночка, спасибо! Да, я тоже люблю. У меня сын подсел.

aranart 26 февраля 2014 12:20

Очень интересный суп! Надо попробовать)

eastflower 26 февраля 2014 12:41

Дарик, думаю, тебе понравится. Ты азиатское вроде часто готовишь. Буду рада, если рецепт пригодится.

susan_72 26 февраля 2014 12:21

наверное необычный вкус у этого супа… я люблю просто залить водоросли кипятком и пить эту воду,как чай:)

eastflower 26 февраля 2014 12:42

Да, такой на любителя - такой морской запах, смешанный с соей. Но, если пристраститься, то очень вкусно получается. Мне нравится капуста морская. Я поэтому варю такой густой, чтобы ее было побольше.

olga_alfirova 26 февраля 2014 13:24

я обожаю морскую капусту! а вот суп из нее ни разу не ела..) обычно только с брусничкой ее, лучком и маслицем.. беру на заметку!

eastflower 26 февраля 2014 13:34

Оля, буду рада, если пригодится. Я ее очень жареную люблю.

para_gn0m0v 26 февраля 2014 13:56

Интересный супчик получился, Лен. А вместо ламинарии можно листы нори использовать?

eastflower 26 февраля 2014 13:58

Оксаночка, если она не жареная, то думаю, что любую водоросль можно использовать.

magdacook 26 февраля 2014 15:41

)))Ленусь, нехватка йода появляется не от авитаминоза. Мало того, без хотя бы элементарного теста на содержание йода в организме, употреблением йодсодержажих продуктов лучше не злоупотреблять))) тем более детям.

eastflower 26 февраля 2014 16:13

Мариш, я с тобой согласна. Но у нас в Питере проблема - вода почти дистиллированная, мало элементов. Вот специально витамины с йодом не даю, а морепродукты - почему бы и нет, тем более, что они не так много едят. Но, видно, не хватает, потому что старший от души навернул. Он вообще показывает, что ему нужно. Иногда вообще может не есть, так фруктами перебивается, а иногда избирательно что-то может в охотку съесть. Рыбу сейчас много едят и с удовольствием. На самом деле, мы мало едим йод-содержащие продукты. Спасибо за совет! Очень ценю твое мнение.

rusudan2 26 февраля 2014 18:22

Прекрасный супчик,полезый!!особенно в наших краях,где с йодом беда.Я маринованную стала покупать,а раньше не нравилась,видимо действительно организм требует.Нужно теперь ламинарию поискать))

eastflower 26 февраля 2014 18:38

Даночка, спасибо! Буду рада, если пригодится.

lanochka08 26 февраля 2014 20:33

Вкусный супчик!! В закладочки однозначно!

eastflower 26 февраля 2014 21:31

Светочка, если любишь морскую капусту, то понравится.

sago_cuisine 26 февраля 2014 21:22

Я люблю очень морскую капусту, Лена! Суп с ней ни разу не готовила. У наспродаётся уже маринованная, я её в салаты добавляю, в винегрет

eastflower 26 февраля 2014 21:32

Светочка, суп из нее получается с таким морским ароматом. На любителя. Муж сначала не мог есть, а потом привык. Видно, запах мисо пасты не нравился, я кладу немного, она тогда только чуть-чуть вкус придает. А сын тащится, опять заказал :-)).

mrs_home 26 февраля 2014 22:11

Лена, спасибо за супчик такой, надо будет приготовить =)А где ты сухую ламинарию берешь?

eastflower 26 февраля 2014 22:33

Анют, буду рада, если пригодится. Мне ее из Волгограда привозят, у них там с Китая поставки. Если надо, я могу поделиться.

katty_wise 26 февраля 2014 22:11

Интересный какой суп! Хотя вот мисо-суп я люблю в разных вариантах. Поэтому и такой должен быть вкусным :)

eastflower 26 февраля 2014 22:39

Катюшка, буду рада, если понравится.

agro_al 26 февраля 2014 23:13

Лена, это корейская или японская кухня?! У меня тоже есть сухая ламинария для мисо-супа!!! Мне нравится ее аромат, надо сделать. Авитаминоз, жуткий депресняк - срочно профилактика!

eastflower 26 февраля 2014 23:44

Я думаю, это азиатская. Корейцы готовят много с мисо пастой, но она у нас называется по-другому и более плотная. На запах ужасная, помню, сколько друзей угощала - жутко не нравилась, а вот в блюдах очень даже ничего. Бабушка всегда сама делала, я каждое лето видела, как она делала эту мисо-пасту и соевый соус, ох, сколько же труда и терпения. Сейчас мама делает, когда сою находит, т.е. в Волжском делала, здесь ее запасы подъедаем. Да, нужно побольше витаминов, хотя эти дни балуют солнышком :-)))

wowcook 26 февраля 2014 23:16

Удивила ты меня! Я только готовый салат с морской капустой покупаю.

7chocolat 26 февраля 2014 23:53

Ух, такое я никогда не пробовала))

eastflower 27 февраля 2014 00:09

Настя, буду рада, если вдруг решишь сделать :-))

cookonline 27 февраля 2014 17:19

У меня тоже есть рецепт супа с морской капустой, подтверждаю, он вкусный)

eastflower 27 февраля 2014 23:21

Ирочка, спасибо!

flamebelle 28 февраля 2014 17:55

Отличный суп! Люблю с морской капусты - столько пользы!!!

eastflower 28 февраля 2014 17:59

Оксаночка, спасибо! Это точно, пользы много.

nnsvz_1 28 февраля 2014 19:24

Интересный супчик, надо попробовать. Спасибо, Лен!

eastflower 28 февраля 2014 21:10

Наташа, буду рада, если понравится.

Ирина Бирюкова 22 марта 2014 17:57

Лена, я сегодня решила проявить сознательность,и отчитаться по твоим рецептам) супер-суп!очень понравился, буду еще готовить)автор, давай еще рецепты национальной кухни,а?вы так с Аней Цой аппетитно обсуждали рецепт кукси и других особых блюд, до сих пор вспоминаю)а был бы рецепт, уже сделала бы)или я еще не все твои полочки изучила?

eastflower 22 марта 2014 19:35

Ирочка, будет кукси. Только вот огурцы чуть в цене упадут и по полной сделаю. Мои уже просят, как раз и капуста пойдет свежая, тогда и сделаю отдельным постом, все подробно опишу. Я так рада, что тебе суп понравился, на душе от этого бабочки летают :-0))

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН +7 911-213-67-68

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ @ТелеЦойка ·

https://t.me/tsoikaeast