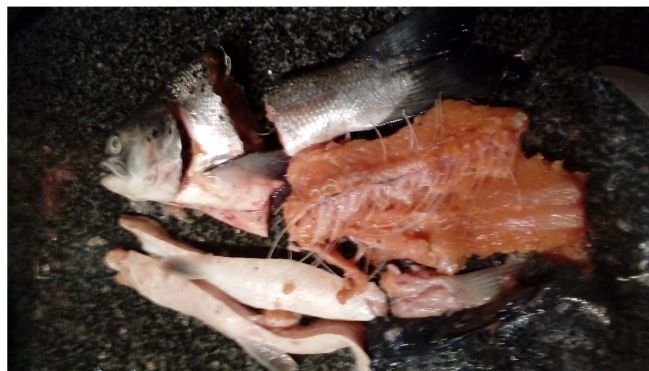


1. Выбираем рыбу

- лосось, 2 кг общий вес
  - 2 сельди - 300 г
  - 8 сардин - 350 г
  - 2 гернарда (что-то типа бычков) - 200 г
- макрели не было, поэтому обходимся той рыбой, что была в магазине



2. Разделяем рыбу и отправляем на приготовление бульона (общий вес разделанной рыбы 2,7 кг - кастрюля = кг :

- голову, хвост, плавники, брюшко и хребет лосося
- У нас в магазинах продают только очищенный от внутренностей лосось, шанса купить рыбу с икрой нет - очищаем от внутренностей непотрашеную рыбу, в данном примере - сельдь

В данном примере у меня разделанные сардины и гернард.

Отправляем всю рыбу в кастрюлю.



3. Добавляем специи:

- пару листьев лаврушки
  - дюжину семян сушеного кориандра
  - полдюжины горошин черного перца
  - полдюжины горошин белого перца (можно заменить смесью разноцветного перца)
  - 5 головок гвоздики
  - натертая или мелко порубленная половинка мускатного ореха
- и 1 луковицу, можно даже неочищенную, но помытую.



Заливаем водой (до уровня 5 л, в данном примере), чтобы покрыть все содержимое кастрюли, доводим до кипения и варим час с прикрытой крышкой



Не забываем периодически снимать пену, чтобы и суп был не горьким, и плита чистой оставалась

Через час бульон сварен, его нужно оставить насытиться и охладиться. Я обычно варю бульон с вечера, чтобы к утру он настоялся.



Здесь надо другое фото без томатов

Утром, днем или же вечером следующего дня (я обычно готовлю вечером следующего дня - времени нет днем заниматься кухней)



Готовим заправку

Сначала готовим самые долгоготовящиеся ингредиенты - корнеплоды:



- морковь  
(неочищенная)  
корень сельдерея  
корень фенхеля  
лук белый или красный  
лук-поррей

Нарезанные овощи промываем в проточной, в первую очередь, лук-поррей, в нем может оказаться очень много песка, земли. Лучше потратить лишнюю минуту на его промыв

Я предпочитаю крупно резать овощи



чем выкинуть суп, на приготовление которого ушло 2 суток, только из-за того, что он скрипит на зубах. Я в данном случае промываю все нарезанные овощи.

Ставим сковороду на огонь и добавляем 2 ст. ложки растительного масла, пригодного для нагрева выше 120 градусов по цельсию (см. таблицу)



Отправляем нарезанные овощи на сковороду тушиться и добавляем им "яркие краски" томатов и сладкого перца (ДРУГОЕ ФОТО - уже с овощами)



Добавляем соль, сахар, перец, уксус и воду



Тушим 30 мин, периодически помешивая, на среднем огне, чтобы не пригорало



Одновременно, но если есть время, начинаем разделять, т.е. отделять плоть от костей, все в "ручном режиме" - эта рыба пойдет в суп в конце его приготовления.

Я для себя разбиваю приготовление этого супа на 3 этапа, они же - дня:

- бульон
- заправка
- конечный продукт

Крнечно, все эти три этапа можно уложить в один день, если у вас есть время. При этом, я рекомендую все же дать, по крайней мере, бульону настояться. Никто же не пьет чай, например, сразу после заливки кипятком, чаю дают настояться, так и с супом, а может даже, и с большинством блюд необходимо потупать таким образом, чтобы насытить блюдо вкусом.

Из XXXXXX (1 кг сырой и отправленной в суп рыбы), получилось 0.5 кг вареной и очищенной от костей.





Одновременно готовим морскую капусту или водоросли:

1. берем две горсти сушеной или свежей и хорошо промываем в проточной воде
2. ставим варить на 1-2 минуты в кипящей воде
3. Хорошо еще раз промываем отваренную морскую капусту или водоросли в проточной холодной воде
4. не очень мелко нарезаем, так чтобы удобно было есть ложкой.
- 5.

Для меня, вообще, важно удобство. Необходим в комфорт, причем даже в таких мелочах, как отправление еды в рот. И ведь это не мелочи. Мы готовим вкусную еду для того, чтобы ей наслаждаться, и как же будет неприятно, если что-то нарезано так, что это невозможно взять вилкой или ложкой. Я люблю комфорт от момента 0 (покупка продуктов) до конечной стадии - переваривание в желудке. На всех стадиях должен присутствовать "кайф".



## ФИНАЛ

Соединяем бульон, заправку, морскую капусту и доводим до кипения.

В момент закипания добавляем горсть перловой крупы

Накрываем кастрюлю крышкой и варим 20 минут на медленном огне.

ЭТУ ФОТКУ ЗАМЕНЮ - не должно быть зелени



Мелко рубим и добавляем в суп пучок сельдерея, пару зубчиков чеснока, один чили (по-желания, я очень люблю острую еду) а также пару-тройку долек лимона или лайма. Тем, кто не любит горьковатый вкус, я рекомендую использовать свежавыжатый сок лимона или лайма. Я лично использую пару ломтиков лимона с кожурой. Накрываю суп крышкой, снимаем его со огня и оставляем, лучше на ночь, настояться - на следующий обед суп готов. Кто-то скажет, 3 дня возиться с супом, легче готовый в магазине купить или бульон сварить. Да, это не очень простой и не очень быстрый в приготовлении суп, но он того стоит. Я готовлю этот суп пару раз в месяц. Приятного аппетита!

