Лёгкий куриный суп с лапшой и яичными нитями

v2.1 обкатан один раз, правки внесены

Простуженный человек. Лёгкий, прозрачный, бульонный, ароматный, но без агрессивных специй и без крахмалистой густоты.

ВРЕМЯ
~75 минут
из них 40 — бульон варится сам, руки свободны

ВЫХОД
~2,5 кг готового супа
это 7 порций по 350 г

Список покупок

Мясо

- Куриные голени на кости, **с кожей** — 800 г. Кожу не снимать: она даёт жир для лапши и делает бульон куриннее, снимем её при разборе мяса. Бёдра жирнее и дадут больше жира, но у голеней мясо вкуснее. Грудка — крайний вариант, бульон будет пустым
- *Для варианта «максимум куриности»:* + 400 г куриных крылышек, см. в конце

Овощи и зелень

- Морковь — 3 шт (~350 г), средние. Не брать гигантские: у них бледная одревесневшая сердцевина, она рыхлая даже в свежем виде
- Лук репчатый — 1 крупная луковица (~150 г)
- Сельдерей **черешковый** — 2 стебля (~80 г). Это пучок мясистых зелёных стеблей, не корневой сельдерей (бугристый шар) и не зелень в пакетике. Брать стебли из середины пучка — они бледнее, тоньше и нежнее наружных
- Укроп или петрушка — небольшой пучок
- Чеснок — 1 зубчик
- Лимон — 1 шт (в тарелку, не в кастрюлю)

Заморозка — что-то одно, закладываются в РАЗНОЕ время

- Горошек зелёный — 100 г (посмотреть на глаз), кладётся в конце
- **или** фасоль стручковая — 150 г (посмотреть на глаз), кладётся вместе с морковью

Бакалея

- Лапша яичная тонкая суповая или вермишель-паутинка — 80 г (посмотреть на глаз)
- Яйцо — 1 шт

Прочее (скорее всего есть дома)

- Масло сливочное или оливковое — 1 ч. л. Нужно только как подстраховка: лапшу смазываем куриным жиром, снятым с бульона на шаге 5

Специи (скорее всего есть дома, но проверь у того, к кому едешь)

- Куркума — ½ ч. л.
- Тимьян сушёный — ½ ч. л.
- Лавровый лист — 1–2 шт
- Перец чёрный горошком — 5–6 шт
- Перец чёрный молотый
- Соль

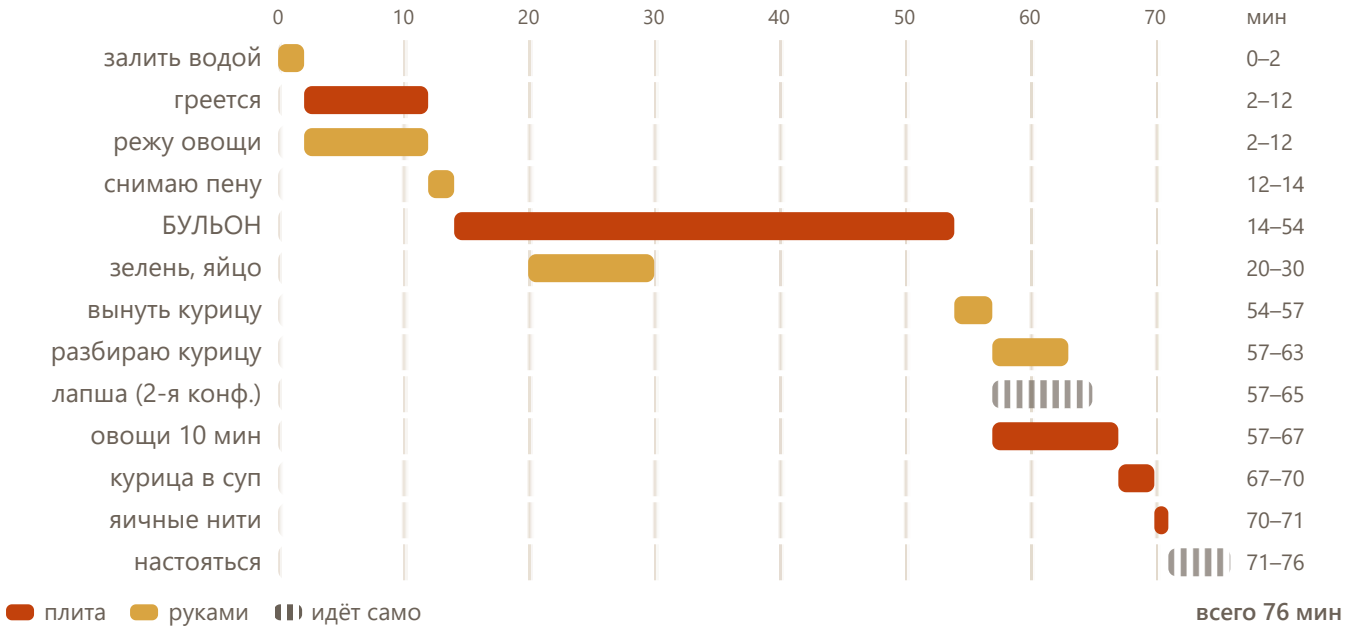
Посуда

- Кастрюля 3–4 л
- Отдельная маленькая кастрюля для лапши (см. особый момент к шагу 7)
- Шумовка или ложка для пены

Ход приготовления

1. Голени (**800 г**) сложить в кастрюлю **прямо с кожей**, залить **1,8 л холодной воды**, поставить на средний огонь.
2. Довести почти до кипения. Как пойдёт серая пена — снять её начисто.
3. Положить лук (**1 шт, целиком, не резать**), морковь (**1 шт, куски 3–4 см**), сельдерей (**1 стебель, разрезать пополам**), лавровый лист (**1–2 шт**), перец горошком (**5–6 шт**), соль (**щепотка**, основная порция пойдёт в конце). Убавить огонь до еле заметного «дрожания». Варить **40 минут**.
4. Пока варится: морковь (**2 шт**) нарезать кубиком **7–8 мм**, сельдерей (**½ стебля**) — кубиком **8–10 мм** (с толстого наружного стебля сначала снять волокна овощечисткой). Зелень нарубить, чеснок (**1 зубчик**) мелко порубить, яйцо (**1 шт**) взбить вилкой в чашке, поставить воду под лапшу.
5. Курицу вынуть. Варёные лук, морковь, сельдерей и лавровый лист — выбросить, они всё отдали. Бульон по желанию процедить. Снять ложкой часть жировой плёнки — **не в раковину, а в чашку**, 1–2 ст. л.: этим жиром будем смазывать лапшу.
6. Вернуть в бульон морковь (**2 шт, кубик 7–8 мм**), сельдерей (**½ стебля**) и, если используешь, фасоль (**150 г, прямо из морозилки**). Всыпать куркуму (**½ ч. л.**), тимьян (**½ ч. л.**), чеснок, перец молотый (**щепотка**). Варить **10 минут**, затем проверить морковь ножом: кончик должен входить **с сопротивлением**. Фасоль попробовать — если жестковата, дать ещё 3–5 минут.
7. **Лапша, отдельно.** В кастрюлю **1,5–2 л воды**, посолить (**~1 ч. л. на литр**), довести до кипения. Засыпать лапшу (**80 г**), варить **на минуту меньше**, чем написано на пачке. Откинуть на дуршлаг и смазать куриным жиром из чашки (**~1 ч. л.**), перемешать. Порцию, которая поедет в холодильник, перед смазыванием промыть холодной водой и обсушить.
8. Курицу разобрать руками на некрупные кусочки, кожу выбросить, мясо вернуть в суп. Если используешь горошек — всыпать (**100 г, прямо из морозилки**). Прогреть **2–3 минуты**. **Теперь солить: всего на кастрюлю ~12 г** (2 ч. л. без горки), считая щепотку из начала. Пробовать — суп должен быть чуть слабее, чем кажется правильным: досолить в тарелке легко, спасти пересол нельзя.
9. **Яичные нити.** Убавить огонь до почти неподвижной поверхности. Тонкой струйкой влить взбитое яйцо, другой рукой медленно помешивая суп по кругу. **30–60 секунд** — и выключить.
10. Всыпать зелень. Дать постоять под крышкой **5 минут**. Подавать: лапша раскладывается **по тарелкам**, сверху наливается суп. Долька лимона — рядом с тарелкой.

Тайминг



Сорок минут бульона — это свободные руки, а не ожидание. За это время режется всё остальное, рубится зелень, взбивается яйцо и набирается вода под лапшу. Ещё одно окно — после того как вынул курицу: пока десять минут идут овощи, на второй конфорке варится лапша, а руками разбирается курица.

Этап	Длится	Таймер
Нагрев до пены	~10 мин	по виду: пошла серая пена
Снять пену	2 мин	по виду
Бульон	**40 мин**	**да**
Вынуть курицу, снять жир	3 мин	нет
Вторая закладка овощей	**10 мин**	**да**, и проверить морковь ножом
Лапша на второй конфорке	8 мин	по пачке минус минута
Разобрать курицу	6 мин	нет, параллельно
Курица и горошек в суп	3 мин	нет
Яичные нити	1 мин	по виду
Настояться под крышкой	5 мин	нет

Таймер нужен **всего два раза**: на 40 минут бульона и на 10 минут овощей. Всё остальное делается по виду, а не по часам.

Три места, где обычно ломается: проспал пену, дал бурно кипеть, влил яйцо в кипящий суп.

Особые моменты

Шаг 1 — холодная вода, не кипяток. Мясо должно нагреваться вместе с водой: так белки и вкус уходят в бульон. Кинешь в кипяток — получишь вкусное мясо и пустой бульон. Здесь нам нужен как раз бульон.

Шаг 2 — пену снять ДО овощей. После того как в кастрюле оказались лук и морковь, пену выловить нормально уже не получится, она осядет хлопьями по всему супу.

Шаг 3 — никакого бурного кипения, все 40 минут. Это главная причина мутного бульона: сильное кипение эмульгирует жир и взвесь. Нужен звук «пух... пух», а не бульканье. Если булькает — огонь ещё

ниже.

Шаг 3 — лук целиком. Резаный лук развалится на лохмотья, и их придётся вылавливать. Целая луковица вынимается одним движением.

Шаг 5 — варёные овощи выбрасываем без сожаления. Они отдали вкус и стали безвкусной ватой. Свежая партия на шаге 6 — это то, что будет в тарелке.

Шаг 6 — соотношение моркови и сельдерея: 2 к ½. Один стебель сельдерея в кубиках даёт больше кусочков, чем одна морковка: стебель длинный и режется весь, морковь толстая и короткая. При равном счёте овощей суп получается сельдерейным, а куриный вкус уходит на второй план. Сельдерей уже отдал своё в бульоне на шаге 3 — свежего нужно совсем немного.

Шаг 6 — куркумы не больше ½ ч. л. Её задача здесь — золотистый цвет. Переложишь — появится землистая горчинка, и суп для больного станет «супом со вкусом куркумы».

Шаг 6 — фасоль и горошек кладутся в разное время. Горошек бланширован ещё на заводе, ему нужно только прогреться — 2–3 минуты в конце. Стручковая фасоль — плотный стручок, ей нужна настоящая варка, да ещё и из морозилки: она идёт вместе с морковью на все 10 минут. Перепутаешь — фасоль останется жёсткой.

Шаг 4 — калибр нарезки важнее точных миллиметров. Морковь 7–8 мм доходит ровно за 10 минут второй закладки; крупнее — будет хрустеть сырцой. Сельдерей режем чуть крупнее моркови, потому что он мягче и варится быстрее. Морковь **резать, а не тереть** — тёртая распустится и замутит бульон.

Шаг 4 — сельдерей: снять волокна. С толстых наружных стеблей продольные нитки надо сдёрнуть овощечисткой. Они не разваривaются и в тарелке попадаются жёсткими нитями, застревающими в зубах.

Шаг 6 — почему морковь не станет рыхлой. Рыхлая мокрая морковь в супе — это морковь, которая варилась 40 минут: клеточные стенки разрушились, она набрала воду. У нас такая морковь уходит в мусор на шаге 5. Свежая проводит в бульоне 10 минут и остаётся плотной. Считать надо не только эти 10 минут: после них суп ещё 3 минуты греется с курицей, минуту с яйцом и 5 минут стоит под крышкой. Поэтому снимать с огня надо тогда, когда нож входит с сопротивлением, а не когда морковь уже «готова».

Проверено на практике: работает.

Шаг 7 — лапшу варим отдельно. Это самое важное в рецепте. Ты оставляешь кастрюлю больному человеку, он будет есть её два-три раза. Лапша, сваренная в супе, за час разбухнет и выпьет бульон — на второй день вместо супа будет каша. Отдельная лапша в тарелке решает это полностью.

Исключение: если весь суп съедается сразу, можно бросить лапшу прямо в кастрюлю за 3–4 минуты до конца.

Шаг 7 — воду для лапши солить. Лапша, сваренная в пресной воде, остаётся пресной внутри и разбавляет бульон изнутри каждой тарелки: суп кажется недосоленным, хотя соли в нём достаточно. Около 1 ч. л. на литр.

Шаг 7 — воды много, 1,5–2 л на 80 г. В маленькой кастрюльке концентрация крахмала подскакивает и лапша склеивается в комок ещё до дуршлага.

Шаг 7 — минус минута от времени на пачке. Лапша доходит уже в тарелке, в горячем бульоне. Для тонкой вермишели это критично: у неё между «готова» и «расползлась» секунд тридцать.

Шаг 7 — смазывать куриным жиром, а не маслом. Сливочное масло вносит молочную ноту, оливковое — фруктово-перечную, и обе спорят с прозрачным куриным бульоном. Жир, снятый с этого же бульона, не добавляет ничего постороннего. Чайной ложки на 80 г достаточно.

Шаг 7 — промывать только то, что уедет в холодильник. Холодная вода останавливает варку и смывает крахмал, который за ночь склеивает лапшу. Порцию, которую едят сразу, промывать не надо: смоешь крахмал — потеряешь сцепление с бульоном, да и лапша остынет.

Шаг 8 — солить в конце. За час бульон заметно выкипает; посолив в начале «по вкусу», к финалу получишь пересол. И наоборот: если куриный вкус кажется слабым, часто дело не в курице, а в недосоле — соль его раскрывает.

Шаг 8 — горошек не варить. Он бланширован ещё на заводе: 2–3 минуты. Проварится 10 — станет цвета хаки и мучнистым. Сыпать мороженым.

Шаг 9 — яйцо только на слабом огне. В бурлящем супе оно свернётся комками и хлопьями, а не нитями. Поверхность должна быть почти неподвижной, струйка — тонкой, помешивание — медленным круговым.

Шаг 1 — варить с кожей, снимать её при разборе. Кожа за 40 минут отдаёт жир в бульон: его снимают ложкой в чашку на шаге 5 и пускают на лапшу, а лишнее уходит вместе с плёнкой — контроль полный. Заодно кожа делает бульон заметно более куриным. С голеней без кожи жира почти не снимается, и лапшу приходится смазывать сливочным маслом, которое вносит постороннюю молочную ноту. *Проверено на практике: на голенях без кожи жира не набралось.*

Жир. Немного жира больному нужен и приятен, но плёнку сверху лучше частично снять ложкой после шага 5 — иначе суп ощущается тяжёлым.

Температура подачи. Горячий, но не обжигающий.

Варианты и замены

- **Сельдерея всё ещё много** — убрать его из шага 6 совсем, оставив только в бульоне на шаге 3. Он и оттуда даёт травянистую глубину, а в тарелке будет только морковь.
- **Совсем нет аппетита у человека** — сделать бульоннее: лапши 40–50 г, овощей меньше, жидкости столько же.
- **Не любишь варёную морковь в тарелке** — не класть свежую на шаге 6. Морковь из бульона всё равно отдаст вкус и цвет.
- **Безглютеновый вариант** — рисовая вермишель, тоже отдельно.
- **Кислинка** — ½–1 ч. л. лимонного сока в тарелку, но не в кастрюлю.
- **Чем не заменять:** удон, спагетти, толстая пшеничная лапша — сделают суп тяжёлым. Рис и картофель — дадут крахмал и мутность, мы от них сознательно отказались.

Вариант «максимум куриности»

Стоит лишних 30 минут, но это самый большой прирост вкуса, который тут вообще возможен. Смысл в том, что **мясо и бульон готовятся разное время**: мясу хватает 30–35 минут, дальше оно только сохнет и отдаёт вкус впустую, а кости и соединительная ткань раскрываются как раз после часа.

Что докупить: 400 г куриных крылышек в дополнение к 800 г голеней.

Воды взять на 15% больше — 2,1 л вместо 1,8: за 70 минут выкипает заметно сильнее.

Как делать. Всё закладывается вместе в холодную воду на шаге 1, пена снимается один раз. Дальше:

Что делать	Длится	Всего
Голени + крылышки + 2,1 л холодной воды	—	0:00
Снять пену, заложить овощи и специи, убавить огонь	12 мин	0:12
⏰ **Первый этап.** Варить до готовности мяса	**35 мин**	0:47
Вынуть голени, отложить остывать. Крылышки оставить в кастрюле	2 мин	0:49
⏰ **Второй этап.** Крылышки продолжают отдавать	**35 мин**	1:24
Крылышки и варёные овощи выбросить, бульон процедить, жир снять в чашку	3 мин	1:27
Дальше по основному рецепту с шага 6	20 мин	~1:47

Крылышки после этого не едят — они полностью выварены, мяса в них почти нет, и то, что есть, безвкусное. Их выбрасывают вместе с овощами. Мясо в тарелку идёт только с голеней.

Почему это работает. Крылышки — это преимущественно кожа, хрящ и соединительная ткань. Коллаген из них переходит в желатин только при долгой варке и даёт бульону тело — то ощущение плотности, которого не даёт одно мясо. Голени, вынутые на 35-й минуте, остаются сочными вместо того, чтобы час выварился досуха.

Хранение и разогрев

- **Раскладывать сразу порционно, слоем не толще 5 см.** Это главное: опасно не «тёплым или холодным», а одна большая ёмкость, которая остывает часами. Порция в 300–350 г тонким слоем укладывается в норматив при любом варианте.
- **«Чуть остудить» — это 15–20 минут, пока идёт пар, а не час.** Крышку в это время положить сверху, не защёлкивая, и защёлкнуть уже в холодильнике.
- **Хранить 3 суток**, комфортно 2. Отсчёт от выключения плиты, дата маркером на крышке: то, что делает эту еду опасной, не пахнет и не видно.
- Сроки держатся на **+4 °C**. При +7 их надо делить пополам.
- **Греть порциями и один раз** — до пара по всей массе, а не до «тёплого». Повторно греть одну и ту же порцию не надо.
- **Лапшу хранить отдельно от супа**, как и подавать: в бульоне она разбухает и мутит его. Держать всю сразу в одной банке, а не по порциям — так она не сохнет по краям.
- **Яичные нити делать не на кастрюлю, а на тарелку.** Взбитое яйцо влить только в ту порцию, что ешь сейчас; остаток держать в закрытой баночке до двух суток и вливать в горячую порцию при разогреве, помешивая. Повторного кипячения нити не переживают и распадаются в серую муть — а так приём работает один в один, и суп живёт три дня без потерь.
- **Зелень, чеснок и горошек — тоже в тарелку.** Чеснок рубить под порцию, горошек сыпать мороженым прямо в разогреваемый суп, он дойдёт за минуту и останется зелёным.
- **Жировую шапку при раскладке не снимать** — она работает как крышка под крышкой. Снять ложкой можно при разогреве.
- Мясо и бульон, наоборот, **не разделять**: разобранная курица без жидкости за сутки сохнет в волокна.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2557 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г** (~0,35 л)	7,3 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г** (~0,28 л)	9,1 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	53,3 ккал	**187 ккал** (8%)	**149 ккал** (8%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	4,13 г	14,4 г (18%)	11,6 г (18%)
Жиры	2,23 г	7,8 г (10%)	6,3 г (10%)
Углеводы	4,16 г	14,5 г (5%)	11,6 г (5%)
Клетчатка	0,69 г	2,4 г (8%)	1,9 г (6%)

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Витамины и минералы			
Витамин C	2,83 мг	9,9 мг (10%)	7,9 мг (8%)
Витамин A	105,05 мкг	367,7 мкг (41%)	294,1 мкг (37%)
Витамин D	0,09 мкг	0,3 мкг (2%)	0,3 мкг (2%)
Витамин B12	0,11 мкг	0,4 мкг (13%)	0,3 мкг (10%)
Фолаты (B9)	9,14 мкг	32 мкг (8%)	25,6 мкг (6%)
Кальций	12,19 мг	42,7 мг (4%)	34,1 мг (3%)
Железо	0,55 мг	1,9 мг (19%)	1,5 мг (9%)
Магний	8,33 мг	29,1 мг (7%)	23,3 мг (6%)
Калий	102,24 мг	357,8 мг (10%)	286,3 мг (8%)
Цинк	0,46 мг	1,6 мг (13%)	1,3 мг (11%)
Вода и соль			
Вода	88,5 мл	310 мл (12%)	248 мл (12%)
Соль (натрий)	0,54 г	1,9 г (37%)	1,5 г (29%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.

▾ Заметки к расчёту

- **Соль: 5 г в сутки — это потолок, а не потребность.** Натрий нужен организму, и потребность есть: по МР 2.3.1.0253-21 это 1300 мг натрия (около 3,3 г соли), а физиологический минимум ещё ниже, 200–500 мг. Но недобор соли в обычном питании почти не встречается, а перебор встречается повсеместно: типичное потребление 9–12 г соли в сутки, вдвое выше рекомендации ВОЗ «меньше 5 г». Поэтому показана доля предела: у этой строки **чем меньше процент, тем лучше**, в отличие от всех остальных.
- **Вода: 2,5 л мужчине и 2,0 л женщине — это вся вода за сутки**, включая ту, что приходит с едой, а не только выпитая.
- Значения справочные, разброс по продуктам 10–20%, по микронутриентам больше.
- Учтено, что съедается не всё купленное: кости, кожа, снятый жир и выброшенные варёные овощи посчитаны частично или не считаются.
- Водорастворимые витамины, ушедшие из выброшенных овощей в бульон, не учтены — реальные витамин C и фолаты немного выше расчётных.
- Масса готового блюда не равна сумме покупок: часть жидкости выкипает, а сухая лапша при варке набирает воду.
- Соль посчитана по дозировке из состава; натрий самих продуктов тоже учтён. Досол в тарелке, понятно, не считается.
- Вода: сложена вода продуктов по той доле, что доходит до тарелки, минус выпаренное при готовке. Напитки к еде не в счёт.
- Нормы заданы по полу, возрасту и активности, а не на килограмм массы: поправка на вес не вводилась.

Независимые ревью рецепта: шеф-повар · пищевой технолог · врач · диетолог · тренер. Авторы читали только рецепт и журнал готовок.