Лохикейтто — финский сливочный суп с форелью

v1.4 | написан, ещё ни разу не готовился

Тот самый суп из аэропорта Хельсинки: жидкий молочно-белый бульон, картошка, нежные куски рыбы, много укропа.

ВРЕМЯ	ВЫХОД	ПЛИТА И ПОСУДА
~70 минут	**~2,2 кг**	**кастрюля 3–4 л**
из них 25 бульон варится сам	это 6 порций по 350 г	

Список покупок

Рыба

- Форель замороженная, кубики 2 см — 400 г
- Замороженный суповой набор сёмги или форели (без жабр) — 500–700 г

Овощи и зелень

- Картофель «Ред Скарлетт» (красный) или бэби-картофель — 400 г
- Морковь — 1 шт (~120 г)
- Лук-порей — 1 стебель или 150 г замороженного нарезанного
- Лук репчатый — 1 небольшая луковица
- Укроп — большой пучок, ~30 г

Молочное

- Сливки 20% — 200 мл (посмотреть на глаз)
- Масло сливочное — 20 г

Специи

- Перец душистый горошком — 6 шт
- Перец чёрный горошком — 5 шт
- Лавровый лист — 1 шт
- Соль — 11 г (2 ч. л. без горки)

К столу

- Ржаной хлеб

Посуда

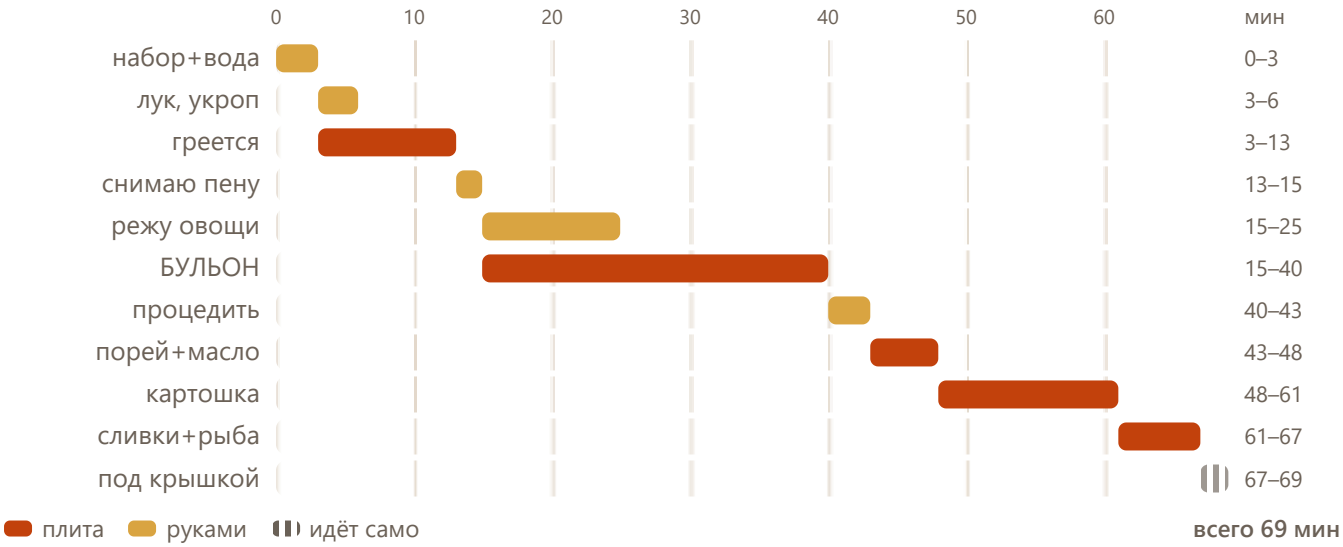
- Мелкое сито и миска от 1,5 л

Ход приготовления

1. Суповой набор (**600 г**) залить **1,2 л холодной воды**, средний огонь. Пока греется: луковицу (**1 шт**) разрезать пополам, с укропа (**30 г**) оборвать листья.
2. Когда пойдёт пена (**~10 минут**), снять её. Положить луковицу, стебли укропа, душистый перец (**6 шт**), чёрный перец (**5 шт**), лавровый лист (**1 шт**). Убавить до еле заметного «дрожания», **таймер 25 минут**. Не солить.

3. Пока варится: картошку (**400 г**) очистить и нарезать кубиками **~2 см**, бэби — не чистить. Морковь (**1 шт**) — кубиком **7–8 мм**. Свежий порей: светлую часть (**~150 г**) — полукольцами **5 мм**, промыть. Листья укропа нарубить.
4. По звонку бульон процедить, кастрюлю ополоснуть.
5. В ту же кастрюлю — масло (**20 г**) и порей, замороженный — прямо из пакета. Томить **5 минут** на средне-слабом огне до мягкости, не до золотистого.
6. Влить бульон, всыпать картошку, морковь и соль (**11 г, 2 ч. л. без горки**). Как закипит — убавить до спокойного кипения, **таймер 10 минут**. По звонку картошка почти готова, морковь режется ножом **с сопротивлением**.
7. Влить сливки (**200 мл**), всыпать форель (**400 г**) прямо из морозилки, осторожно перемешать. На среднем огне довести до первых пузырьков у края (**~6 минут**), выключить, накрыть крышкой на **2 минуты**. Разломить кубик: середина чуть прозрачная — готово; сырая — ещё **2 минуты**.
8. Всыпать укроп. Попробовать бульон: пресно — ещё **2 г** (⅓ ч. л.) соли. Осторожно перемешать, подавать с ржаным хлебом.

Тайминг



Этап	Длится	Таймер
Нагрев до пены	~10 мин	по виду
Снять пену, заложить пряности	2 мин	нет
Бульон	**25 мин**	**да**
Овощи, пока бульон варится	~10 мин	нет
Процедить	3 мин	нет
Порей в масле	5 мин	по виду: мягкий, не золотистый
Картошка с морковью	**10 мин** от закипания	**да**
Сливки и рыба	~6 мин	по виду: пузырьки у края
Под крышкой без огня	**2 мин**	**да**

Особые моменты

Шаг 1 — холодная вода: набор отдаёт вкус, пока греется.

Шаг 2 — 25 минут и без бурления. Дольше кости дают клейкость и горечь. Бурление вбивает рыбий жир в бульон, и тот даёт резкий запах.

Шаг 3 — картошка «Ред Скарлетт» или бэби: плотная, держит кубик. Рассыпчатая разварится и загустит суп.

Шаг 4 — ополоснуть кастрюлю: на дне остаются косточки.

Шаг 5 — порей не жарить: подрумяненный горчит и красит суп в бурый.

Шаг 6 — всего 10 минут: после них суп ещё ~8 минут горячий, и морковь дойдёт, не разварившись.

Шаг 7 — огонь только до пузырьков. Главное в рецепте. Мёрзлая рыба сильно остужает суп, огонь его возвращает. Дальше кубик доходит под крышкой, а на огне форель становится сухой и меловой.

Шаг 8 — пробовать бульон, а не картошку: картошка солится медленнее и всегда кажется пресной.

Варианты и замены

- **Сёмга вместо форели** — так же, суп жирнее.
- **Гуще** — перед сливками размять вилкой 3–4 кубика картошки.
- **Сливочнее** — 250 мл сливок.
- **Без моркови** — можно: она здесь для цвета.
- **Кислинка** — долька лимона к тарелке.
- **Чего не класть:** чеснок — забивает рыбу; томат — это другой суп; муку — суп станет мутным и клейким; копчёную рыбу — пересолит и перебьёт; второй лавровый лист — горчит.

Хранение и разогрев

- **Хранить 2 суток при +4 °C**, отсчёт от выключения плиты.
- **Раскладывать сразу порционно**, слоем до 5 см, после 15–20 минут остывания — в холодильник.
- **Греть только свою порцию, до пара по всей миске, не кипятить:** рыба развалится. Микроволновка — половина мощности, перемешать посередине и в конце.
- **Свежий укроп — в тарелку при разогреве.**
- **Не замораживать:** картошка станет ватной, сливки расслоятся.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2276 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г** (~0,35 л)	6,5 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г** (~0,28 л)	8,1 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	73,3 ккал	**256 ккал** (11%)	**205 ккал** (11%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	4,9 г	17,1 г (21%)	13,7 г (22%)
Жиры	3,97 г	13,9 г (18%)	11,1 г (19%)
Углеводы	4,57 г	16 г (5%)	12,8 г (5%)

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Клетчатка	0,62 г	2,2 г (7%)	1,7 г (6%)
Витамины и минералы			
Витамин C	5,33 мг	18,6 мг (19%)	14,9 мг (15%)
Витамин A	80,58 мкг	282 мкг (31%)	225,6 мкг (28%)
Витамин D	2,63 мкг	9,2 мкг (61%)	7,4 мкг (49%)
Витамин B12	0,88 мкг	3,1 мкг (102%)	2,5 мкг (82%)
Фолаты (B9)	12,44 мкг	43,6 мкг (11%)	34,8 мкг (9%)
Кальций	28,15 мг	98,5 мг (10%)	78,8 мг (8%)
Железо	0,42 мг	1,5 мг (15%)	1,2 мг (7%)
Магний	12,38 мг	43,3 мг (10%)	34,7 мг (8%)
Калий	188,93 мг	661,3 мг (19%)	529 мг (15%)
Цинк	0,25 мг	0,9 мг (7%)	0,7 мг (6%)
Вода и соль			
Вода	86,1 мл	301 мл (12%)	241 мл (12%)
Соль (натрий)	0,53 г	1,8 г (36%)	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 · редактор. Ревью написаны к версии 1.0, где рыба была филе кубиками. Авторы читали только рецепт и журнал готовок.