

## Смак дитинства: рецепт горохового супу з рулькою і грінками

Автор: Вікторія ЛИШИК  
11.05.2014 12:26 -

---

Що може бути смачнішим від в'язкого горохового супу з грінками? У лютому такий суп допомагає дожити до весни. Візьміть колотий горох і дрібно наріжте свинячу рульку, тоді суп звариться за 20 хвилин! У вас залишиться час, щоб розібрати весняні сукні.

Це один з найдавніших, найбільш улюблених супів світової кухні. Британці, голландці і німці, стверджує [дитячий портал ІРІС](#), теж в дитинстві наминали щільний гороховий суп яскраво-жовтого кольору. Рецепти є майже у всіх кулінарних збірниках Середньовіччя. Вже тоді ситну юшку варили із свіжого і сушеного гороху, на пісному або м'ясному бульйоні. У суп покласти м'яту, її і зараз додають до молоденькому зеленому горошку просунуті шеф-кухаря.

Вікторія Рамбл у своїй книзі "Історія супу через століття" (Soup through the ages) пише, що господині різали в каструлю моркву, цибулю-порей і звичайну ріпчасту цибулю. А щоб суп вийшов густим і в'язким, горох протирали крізь сито або м'яли товкачиком. Горохова юшка на пісному бульйоні була однією з найпопулярніших страв під час Великого посту, адже ще три століття тому перед святом Воскресіння Христового говіла вся Європа.

У мене відносини з гороховим супом були різними. В дитинстві я його обожнювала, за обідом намагалася якомога швидше підчепити ложкою з парою хрустких грінок, поки вони не розбухли і не опустилися на дно тарілки. В юності цей суп здавався мені великоваговим і старомодним, в гостях у бабусі я категорично відмовлялася їсти. А після 30 років любов повернулася і стала міцнішою. Тепер мене захоплюють легкий аромат копченостей, текстура розвареної рульки і м'якої краківської ковбаси. А здатність гороху з жорстких намистин перетворюватися в в'язке ніжне пюре? Адже це ж магія, чари!

Горох краще взяти колотий, він швидше розвариться. Я заливаю водою і залишаю розбухати на ніч. Цей прийом скорочує час варіння супу в два рази! Тоді можна встигнути за 30 хвилин, хоча точний час залежить від самого гороху. Іноді він такий сухий (мабуть, чекав мене в магазині кілька місяців), що йому життєво необхідно зайві десять хвилин провести під кришкою.

Замочування допомагає видалити з гороху олігосахариди - важкозасвоювані речовини, від яких здуває живіт. Не хочете після супу страждати від газів, залийте промитий горох водою, доведіть до кипіння і залиште на хвилину до появи піни, промийте і тільки потім відправляйте в бульйон. Щоб не затримуватися на кухні, я ставлю на плиту відразу дві каструлі: в одній готую основу для супу з ковбаси і гомілки, а у іншої позбавляють горох від олігосахаридів.

Для бульйону візьміть копчену рульку на щастя, її легко знайти в магазині або на ринку, відзначає сайт [bialystok-targi.com](http://bialystok-targi.com). Я купую відразу велику, на кілька супів, ріжу її на частини і відправляю в морозилку. Ваша мама поклала б в каструлю цілісний шматок м'яса, але я раджу рульку дрібно нарізати. Тоді у кожного в тарілці виявиться шматочок, а, найголовніше, свинина швидше віддасть аромат бульйону. Всі ж хочуть швидких, практично миттєвих рецептів зі смаком з дитинства. До рульки я додаю нарізану

## Смак дитинства: рецепт горохового супу з рулькою і грінками

Автор: Вікторія ЛИШИК  
11.05.2014 12:26 -

---

краківську ковбасу, щоб суп вийшов цікавішим і багатшим.

Накриваю суп кришкою і залишаю горох наодинці з жаром конфорки. Далі вирішуйте самі, піти з кухні або затриматися і зробити грінки. Я готую грінки з житнього хліба, він набагато корисніше білого і містить вітаміни групи В. Житні кубики гарненько пропитуваю оливковою або соняшниковою олією, розкладаю на деку і ставлю в духовку. Ідею промаслювати грінки я підгледіла у великого іспанського шеф-кухаря Феррана Адріа. Він взагалі смажить їх у фритюрі, але цей трюк більше підходить для ресторанної, [ніж домашньої кухні](#). Ви ж не полізете на антресоль за фритюрницю, щоб зробити грінки? Я теж. Простіше підсушити їх в духовій шафі.

Тільки робіть кілька дек. Грінки чудово зберігаються у скляній банці. Потім додавайте їх в супи, соковиті овочеві салати і рагу з тушкованої квасолі. Чи їсти сухарики просто так, вони в тисячу разів краще готових. Приємного апетиту!