

# БОРЩ

A vibrant, stylized illustration of a bowl of borscht. The bowl is dark brown with a white leaf-like pattern around the rim. Inside, the soup is a rich red color, topped with a dollop of white cream and fresh green herbs. A wooden spoon is stuck into the soup. Steam rises from the bowl. Surrounding the bowl are various fresh vegetables: a whole tomato, a sliced tomato, a bunch of green herbs, a whole carrot, sliced carrots, a sliced beet, and a head of lettuce. The background is a warm, yellowish-orange color with white steam-like patterns.

ДОВІДНИК БОРЩІВ

*Цитуючи Євгена Клопотенка, скажу, що борщ — це складова української ідентичності. Борщ об'єднує Україну. Як і самі українці в різних частинах нашої країни дуже різні, такі різні є і рецепти їхніх борщів.*

*Мета гри «Борщ» — не тільки весело та цікаво провести час зі своїми близькими, а ще й більше дізнатися про культуру борщу у різних куточках України. Саме з другим завданням покликаний допомогти цей довідник, де я зібрав описи та рецепти борщів, які представлені в грі.*

*Додам, що спочатку їх було майже 40! Але ігровий баланс змусив мене зменшити їх кількість. Проте навіть цей 21 борщ напевно здивує будь-якого українця. Я дякую Євгену Клопотенку та його команді за шляхетний труд, завдяки якому ЮНЕСКО визнало борщ нематеріальною культурною спадщиною України. А ще дуже раджу прочитати його книгу «Борщ і до борщу» та подивитися на Netflix фільм «Борщ. Секретний інгредієнт».*

*А ми переходимо до борщів! Різних та самобутніх — як і наша Україна.*

*З повагою — автор гри Олександр Куксін.*

## Загальні моменти

**Розмір складників.** Коли кількість інгредієнтів наведена в штуках, маються на увазі продукти середніх розмірів. Наприклад, 1 ріпчаста цибуля — це середня цибулина вагою біля 150-200 г. Змінійте кількість відповідно до розміру ваших продуктів.

**Склад борщів та методики.** Готування страв узагалі, а готування борщу — тим паче, є творчим процесом. Тому звичайно перелік складників не є обов'язковим і залежить від ваших смакових уподобань. Наприклад, я не люблю присмак, який дає солодкий перець в борщі, а тому виключаю його з усіх рецептів. Ви вільні міняти співвідношення, час приготування, послідовність тощо, додавати свої інгредієнти до наведених рецептів.

### Мої скромні поради:

- Більшість бульйонів роблю з додаванням обсмаженої на пательні або газовим пальником цілої цибулини, моркви та коріння селери. Проваривши 30–40 хвилин, викидаю їх з бульйону.
- Бульйон завжди варю з відкритою кришкою, тоді він «легше» та смачніше.
- У класичному червоному борщі роблю дві окремі засмажки: цибуля з морквою та буряк з томатною пастою. Мені подобається, що смаки «грають» окремо.
- Після приготування бульйону дістаю м'ясо, прибираю кістки, ріжу м'ясо на дрібні шматочки та повертаю в бульйон.
- Нашатковану капусту додаю за 1–2 хв до готовності. Люблю, коли вона трохи хрумка, а не розварена.
- Після приготування даю борщу настоятися 30 хв. А найсмачнішим він стає на наступний день.



# Борщ із копченою грушею

Основа цього надзвичайно смачного й оригінального борщу — бульйон на свинячих ребрах. Для підсилення ефекту їх можна спершу підсмажити чи запекти в духовці. Так страва виходить максимально ароматною, а м'ясо — таким ніжним, що просто тане в роті. Копчена ж груша стає саме тим інгредієнтом, що додає борщу делікатного присмаку та димного запаху, наче його приготували на власноруч розкладеному багатті чи в теплих вогняних обідках традиційної української печі.

## Інгредієнти:

- Вода — 4 л
- Свинячі ребра — 500–600 г
- Картопля — 500 г
- Буряк — 300 г
- Капуста білоголова — 300 г
- Морква — 2 шт.
- Цибуля — 2 шт.
- Свіжий томат — 200–300 г
- Солодкий перець — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Часник — 2–3 зубчики
- Копчена груша — 1–2 шт.
- Томатна паста — 3–4 ст. л.
- Вершкове масло — 50 г
- Лавровий лист — 3–4 шт.
- Духмяний перець — 6–8 горошин
- Сіль
- Свіжий кріп
- Сметана

## Спосіб приготування

- 1 Спершу готуємо бульйон. Свинячі реберця миємо, зачищаємо від плівок та обсмажуємо на пательні чи запікаємо в духовці (температура — 200 градусів, час — 30 хв).
- 2 Поміті корінь селери та моркву (очищувати не обов'язково) нарізаємо довільними шматками. Відправляємо їх у каструлю разом з однією цибулиною, лавровим листом, духмяним перцем і запеченими ребрами. Солимо та варимо 30 хв після закипання.
- 3 Далі нашої уваги потребує засмажка. Другу цибулину нарізаємо дрібно, солодкий перець і томати — невеликими кубиками, моркву та буряк натираємо на великій тертці.
- 4 Розігріваємо пательню з вершковим маслом і тушкуємо всі овочі до м'якості.
- 5 Далі додаємо томатну пасту і продовжуємо тушкувати 5–7 хв, після чого висипаємо буряк і залишаємо засмажку на плиті ще на 3–4 хв, не забуваючи помішувати.
- 6 Тепер збираємо все до купи. Виймаємо з готового бульйону овочі, що вже віддали свій смак, додаємо нарізану середніми кубиками картоплю та часник (можна нарізати чи вичавити). Чекаємо закипання та варимо на середньому вогні 5–7 хв.
- 7 Далі настає час вводити засмажку, дрібно нашатковану капусту та копчену грушу (нарізану чи цілу). На цьому етапі доводимо борщ до смаку сіллю. Краще, щоб капуста залишилася ледь хрусткою для текстурності страви, тому вимикаємо вогонь уже за 5 хв.

І насолоджуємося своїм шедевром. Борщу треба настоятися не менше ніж 15 хв після приготування. Потім можна дістати з каструлі копчені груші чи залишити їх для інтенсивнішого смаку й аромату. Подаємо страву зі сметаною та подрібненим кропом.



### Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/ukrainskij-borshh-na-svinaychuh-rebrah/>

# Пісний борщ із копченою грушею

Наші предки харчувалися переважно рослинною їжею, тому традиційний український борщ був саме пісним, а також без засмажки. Основа страви — овочевий бульйон, для приготування якого треба взяти багато різних овочів, та велика кількість буряка для насиченого червоного кольору. Ситності додасть квасоля, а чудового димного смаку й аромату — копчена груша. Смак борщу вийде таким, ніби його готували в казані на багатті чи приставили до вогню у традиційній глиняній печі.

## Спосіб приготування

- 1 Щоб дістати задоволення від кулінарної пригоди та не відволікатися у процесі приготування, відразу помийте та почистьте всі овочі.
- 2 Далі час готувати бульйон. Селеру та моркву для нього нарежте великими шматками, а цибулю — просто навпіл. Візьміть капусти та виріжте з неї качан. Часник розчавіть пласкою стороною ножа. Від солодкого перцю відріжте верхівку разом із ніжкою. Далі помістіть усі овочі в каструлю, залийте водою, додайте лавровий лист і перець-горошок.
- 3 Після закипання варіть бульйон 30 хв на малому вогні. Потім дістаньте з нього овочі, адже вони вже віддали потрібні смаки.
- 4 Тепер вашої уваги потребуватимуть основні інгредієнти. Наріжте картоплю кубиками чи просто невеликими шматочками та додайте в бульйон. Натріть буряк на великій тертці, одну половину покладіть у каструлю, а другу поки відкладіть.
- 5 Далі час «погратися» з кисло-солодкими та копченими смаками. Додайте до борщу томатну пасту, копчену паприку та копчені груші.
- 6 Щоб завершити приготування страви, відправте в каструлю тонко нарізану четвертину капусти, другу половину натертого буряка та квасолю.
- 7 Добре перемішайте всі складники, додайте сіль і перець, а потім дайте борщу покипіти ще 5–10 хв.

Пісний борщ із копченою грушею здається ідеальним одразу після приготування, адже має насичений червоний колір і неймовірний аромат «із димком». Але залиште його настоятися протягом 15–30 хв, щоб смак розкрився максимально. Подавайте зі сметаною та своєю улюбленою зеленню і насолоджуйтеся автентичною стравою.

### Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/vy-take-bachyly-pisnyj-borshh-bez-zasmazhky-za-novym-recipe-tem-yevgena-klopotenka/>

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Картопля — 4 шт.
- Буряк — 800–900 г
- Капуста білоголова — 1 шт.
- Морква — 2 шт.
- Цибуля — 2 шт.
- Солодкий перець — 1 верхівка з ніжкою
- Квасоля (консервована чи попередньо зварена) — 100 г
- Селера — ½ кореня
- Часник — 3 зубчики
- Копчена груша — 3 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 4 горошини
- Копчена паприка — 1 ч. л.
- Сіль
- Мелений перець
- Зелень
- Сметана



# Борщ із фрикадельками

Головна відмінність від традиційного борщу — використання фрикадельок замість гарного шматка м'яса. Маленькі кульки з курятини роблять бульйон легким. Насиченого кольору та неповторного кисло-солодкого смаку страва набуває завдяки засмажці, яка містить моркву, селеру, червоний буряк, цибулю та солодкий перець. Капуста піддається мінімальній термічній обробці, що дає змогу зберегти хрустку текстуру. Додані наприкінці приготування спеції роблять борщ ароматнішим.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Курячий фарш — 300 г
- Картопля — 3 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Солодкий перець — ½ перчини
- Селера — ½ кореня
- Часник — 1 зубчик
- Куряче яйце — 1 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Вершкове масло — 25 г
- Борошно — 50 г
- Лавровий лист — 2 шт.
- Чорний перець — 4 горошини
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль



### Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/borshh-z-frykadelkami-z-telbuhiv-recipe-vid-yevgena-klopotenka/>

## Спосіб приготування

- 1 Почніть із фрикадельок. Фарш змішайте з борошном і яйцем. Розмішайте до однорідної консистенції, додайте сіль.
- 2 Підготуйте овочі. Очищену цибулю та картоплю наріжте кубиками, а моркву, буряк, селеру та солодкий перець — тонкою соломкою. Окремо нашаткуйте капусту.
- 3 Картоплю відправте в каструлю, додайте горошини перцю, лавровий лист і сіль. Картопля має варитися на маленькому вогні, що дасть їй змогу ввібрати пахощі спецій.
- 4 Переходьте до засмажки. У розігріту пательню покладіть вершкове масло. Далі додайте солодкий перець, моркву, селеру та буряк. Не забудьте вкинути томатну пасту, адже саме вона додає борщу кислоти. Зверху посипте подрібненим часником і добре посоліть. Готуйте засмажку на середньому вогні до 10 хв, періодично помішуючи. Можна влити 50 мл води, щоб вона ще й протушувалась, але овочі мають залишитися хрусткими.
- 5 Нашатковану капусту разом із засмажкою відправте в каструлю, коли картопля звариться до напівготовності. Додайте сіль, проваріть кілька хвилин.
- 6 Зробіть невеликі кульки з фаршу. Почергово вкидайте їх у киплячий борщ, щоб вони відразу схопилися. Все перемішайте та зменште вогонь на плиті

Достатньо готувати ще 10 хв, щоб фрикадельки зварилися — тоді вони спливають на поверхню. Дайте борщу настоятися 30 хв, щоб відчути повноту смаку. Під час подачі додайте в тарілку трохи сметани, а також кропу чи іншої зелені.



# Борщ із баклажанами

Цей надзвичайно насичений та смачний борщ легко задовольняє апетит справжнього козака. Традиційно його готують на свинячих ребрах і з добре знайомими класичними інгредієнтами: капустою, квасолею, морквою, цибулею, буряком. Головна ж особливість страви — баклажан. Він доповнює аромат страви та додає їй солодкого смаку. Рецепт може здатися сезонним, але свіжий баклажан легко замінити сушеним у духовці чи сушарці. Тоді смак нагадуватиме грибний.

## Спосіб приготування

- 1 Відразу потурбуйтеся про буряк, оскільки він потребує найбільше часу. Помийте його і поставте запікатися на 1,5 год. Або можете «хакнути» рецепт і купити відварений буряк у супермаркеті. Та пам'ятайте, що запечений у духовці буде ароматнішим.
- 2 Якщо використовуєте стару квасолю, замочіть її в холодній воді на 1 год.
- 3 Готовий охолоджений буряк почистьте та натріть на великій тертці.
- 4 Далі час підготувати ідеальне м'ясо для насиченого бульйону. Гарно зачистіть реберця, помийте та трохи підсоліть. Тепер іще раз знадобиться духовка, щоб запекти м'ясо з лавровим листом, часником і перцем-горошком. Запікання займе всього 20 хв (температура — 180 градусів), зате зробить борщ дуже ароматним і набагато смачнішим.
- 5 А от приготування засмажки не потребуватиме великих зусиль. Натріть моркву, наріжте цибулю (дрібно) та баклажан (кубиками). На розігріту з олією пательню викладіть цибулю з морквою та обсмажуйте 2–3 хв. Далі додайте буряк та баклажан і смажте ще 2 хв. Потім покладіть томатну пасту, свіжий томат і цукор. Перемішайте та зніміть пательню з вогню за 2 хв.
- 6 Тепер покладіть у каструлю запечені реберця та нарізану картоплю. Залийте їх водою, дочекайтеся закипання та варіть на малому вогні 5 хв.
- 7 Тонко нашаткуйте капусту та відправте її разом із квасолею в борщ. Варіть 15 хв, потім додайте засмажку. Добре перемішайте складники, посоліть і поперчіть так, щоб вам було смачно. Залиште борщ на вогні ще на 5–7 хв.

За бажанням наприкінці приготування додайте 2 зубчики роздавленого часнику для пікантної гостринки. Подавайте борщ із ложкою сметани та зеленню (кропом, петрушкою чи зеленою цибулею).

## Інгредієнти:

- Вода — 2 л
- Свинячі ребра — 300 г
- Картопля — 2 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — 150 г
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 1 шт.
- Баклажан — 150 г
- Квасоля — 100 г
- Часник — 2 зубчики
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Соняшникова олія — 2 ст. л.
- Цукор — 1 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3–4 горошини
- Сіль
- Мелений перець



Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/getmanskiy-borshh/>

# Гуцульський борщ

Традиційний гуцульський борщ — поєднання солодкого, солоного та кислого смаків. Замість червоного буряка в ньому використовують білий. Тому страва виходить солодшою та не має насиченого червоного кольору. Не обійтись й без запашної вудженини — шматка копченого м'яса, яке додає борщу унікального аромату. Подають гуцульський борщ з гулянкою — кисломолочним спеціалітетом, що нагадує сметану. Вона чудово замінює томати, оскільки додає страві кислоти.

## Інгредієнти:

- Вода — 2,5 л
- Копчене м'ясо — 300 г
- Яловичина — 150 г
- Картопля — 4 шт.
- Білий буряк — 1 шт.
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Буряковий квас — 100 мл
- Молоко — 1 л
- Гусянка — 3 ст. л.
- Смалець — 1,5 ст. л.
- Чебрець — 1 пучок
- Сіль
- Чорний перець



## Джерело рецепта:

<https://jisty.com.ua/spravzhnij-gutsulskij-borshh/>  
<https://klopotenko.com/guslyanka-ta-vydzhenе-myaso-sekretы-guczulskogo-borshhy/>

## Спосіб приготування

- 1 Заздалегідь зробіть гусянку. Молоко прокип'ятіть на маленькому вогні 30 хв. Коли воно прочахне, введіть «квасницю» (гусянку з минулої порції) та добре перемішайте. Потім віднесіть у тепле місце (23-26°C) і залиште на 12 год.
- 2 Підготуйте м'ясо. Яловичину та вудженину наріжте невеликими кубиками однакового розміру. Поскладайте їх у каструлю та варіть бульйон, додавши сіль і перець.
- 3 Тепер перейдіть до засмажки. Цибулю наріжте кубиками, а моркву та буряк — тонкою соломкою. На розігріту пательню покладіть смалець, який додасть особливого присмаку овочам. Коли він розтопиться, викладіть буряк із морквою. Залийте все буряковим квасом і тушкуйте 10–15 хв. Додавання квасу робить борщ більш насиченим.
- 4 Покладіть у каструлю очищену цілу картоплю. Готуйте борщ на маленькому вогні протягом 3 годин. За 10–15 хв до кінця додайте засмажку. Завдяки томлінню смак страви стає більш вираженим, а підкреслить його подрібнений чебрець.
- 5 Вийміть і перетріть на тертці зварену картоплю. Пюре поверніть у каструлю.

У гуцульському борщі немає томатів, бо кислий смак забезпечує додавання квасу та гусянки. За потреби гусянку можна замінити сметаною чи йогуртом без наповнювачів.

# Полтавський борщ

*Галушки — одна з найулюбленіших українських страв із давніх-давен, тому не дивно, що їх готують в усіх регіонах країни. На Полтавщині галушки в борщі частково заміняли хліб у часи, коли з ним було сутужно. Тепер це класичний рецепт, який вшановує складну сторінку нашої історії. Головне — приготувати ніжне, але пружне тісто. Страва виходить більш ситною, ніж класичний червоний борщ. Вона може легко задовольнити козацький апетит і подарувати новий гастрономічний досвід.*

## Спосіб приготування

- 1 Почніть кулінарну подорож із бульйону. Зачистьте та промийте свинячі реберця та відправте їх у каструлю. Компанію їм складуть почищені та нарізані великими шматками селера, морквина та цибулина (її можна залишити цілою). Залийте все водою, додайте лавровий лист, часник, перець-горошок і трішки солі.
- 2 Для приготування насиченого бульйону знадобиться 1 година, після чого треба дістати з каструлі всі овочі. Вони вже виконали своє завдання — віддали смак.
- 3 Далі зосередьте увагу на галушках. Додайте до борошна 125 мл води, 1 ст. л. олії, яйце та дрібку солі. Замішане тісто має вийти еластичним і не липнути до рук. Обов'язково дайте йому «відпочити» протягом 20–30 хв у мисці під рушником або в харчовій плівці в холодильнику.
- 4 Гарна засмажка вийде, якщо правильно нарізати овочі: цибулину — кубиками, перець — смужками. Моркву та буряк потріть на великій тертці. Викладіть ці інгредієнти на розігріту з олією пательню та смажте 3–4 хв. Далі введіть томатний сік і тушкуйте 5 хв, не забуваючи помішувати.
- 5 Нарізану кубиками картоплю киньте в бульйон і варіть 10 хв після закипання. Далі додавайте тоненько нарізану капусту та засмажку.
- 6 Поки борщ закипає, сформуєте невеликі галушки. Робити це можна руками чи ложкою. Додайте їх до киплячої страви та почекайте 3–5 хв, поки галушки піднімуться на поверхню.
- 7 Наприкінці додайте солі та перцю, скільки підказує вам смак.

Борщ із галушками можна подавати без сметани, адже він достатньо калорійний. Але не обмежуйте себе, якщо не уявляєте страви без неї.



8

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Свинячі реберця — 400 г
- Картопля — 3–4 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 2 шт.
- Цибуля — 2 шт.
- Солодкий червоний перець — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Часник — 2–3 зубчики
- Яйце — 1 шт.
- Томатний сік — 1 склянка
- Соняшникова олія — 3–4 ст. л.
- Борошно — 250 г
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений перець



Джерело рецепта:

<https://www.netflix.com/title/81676070>



# Пісний борщ із галушками та квасом

Пісний борщ на овочевому бульйоні не менш смачний, ніж традиційний. Його варять із буряка, моркви, селери, щедро здобруючи спеціями. Головне — додати засмажку, яка зробить страву надзвичайно апетитною та додасть солодкого присмаку. Для збалансування смаку неодмінно знадобиться різкий буряковий квас і квашена капуста, яка дасть потрібну кислинку. Оскільки у страву не кладуть м'ясо, ситним її зроблять пухкенькі галушки.

## Інгредієнти:

- Вода — 2 л
- Картопля — 3–4 шт.
- Буряк — 4 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Солодкий перець — ½ перчини
- Селера — ¼ кореня
- Часник — 2–3 зубчики
- Квашена капуста — 150 г
- Куряче яйце — 1 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Соняшникова олія — 4 ст. л.
- Борошно — 150 г
- Цукор — 200 г
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений чорний перець

## Спосіб приготування

- 1 Заздалегідь самостійно зробіть буряковий квас. Очищені буряки наріжте невеликими кубиками та заповніть банку на  $\frac{2}{3}$  об'єму. Додайте цукор. Залийте водою так, щоб вона покривала буряки на 3–5 см, але при цьому в банці залишилося місце. Накрийте посудину складеною в 4 шари марлею та поставте в тепломі місці на 3–4 дні для бродіння.
- 2 Приготуйте галушки. У мисці змішайте борошно, яйце, дрібку солі та соняшкову олію (1 ст. л.). Замісіть еластичне тісто, додаючи воду невеликими порціями. Загорніть тісто в харчову плівку та покладіть на 20 хв у холодильник.
- 3 Зваріть овочевий бульйон. Очищений буряк розріжте навпіл і відправте в каструлю. Туди ж викладіть цибулю, селеру та моркву. Для смаку та запашного аромату додайте сіль, духмяний і мелений перець, подрібнений часник. Варіть бульйон до 40 хв, а потім заберіть овочі.
- 4 Вкиньте в каструлю картоплю, нарізану кубиками. Коли вона звариться до напівготовності, додайте нарізану свіжу капусту. Проваріть іще 5–10 хв.
- 5 Підсмажте на соняшковій олії дрібно нарізаний солодкий перець, додавши томатної пасти. Посоліть і поперчіть для смаку. Потім перекладіть засмажку в бульйон.
- 6 Вкиньте в борщ заздалегідь вимочену квашену капусту. За 2–3 хв додайте сформовані з тіста невеликі галушки та зачекайте, поки вони спливають на поверхню.
- 7 Залийте в борщ 100–150 мл бурякового квасу, щоб отримати неперевершений кисло-солодкий смак. Дайте борщу прокипіти кілька хвилин і зніміть з вогню.

Для подачі візьміть трохи сметани й красиво викладіть у тарілці. Вона додасть смаку багатогранності.



Джерело рецепта: <https://klopotenko.com/eksperiment-udavsya-retsept-pisnoho-borshchu-z-vushkami-i-buryakovym-kvasom/>

# Донецький борщ

Традиційним донецьким вважається борщ без м'яса, але в сучасній Україні його почали варити на бульйоні з яловичини чи свинини, щоб надати страві калорійності. Так краще втамовувався голод і відновлювалися сили після активного трудового дня. Загалом приготування донецького борщу класичне, та місцевою особливістю є додавання томатних рибних консерв. Найпопулярніший її варіант — кілька чи дички в томаті. Це смачно та недорого. Проте можна взяти іншу рибу до смаку.

## Спосіб приготування

- 1 Кулінарні традиції Донеччини передбачають вибір якісного шматка свинини чи яловичини без кістки. Проте можна взяти свинячі реберця, якщо вам так більше подобається. Головне — якісно зачистити їх від плівок.
- 2 Відправте м'ясо в каструлю, залийте водою, додайте лавровий лист, часник і перець-горошок. Обережно зберіть шум під час закипання та варіть 1 год.
- 3 Якщо використовуєте стару квасолю, замочіть її в холодній воді на 30–40 хв.
- 4 Додайте до готового бульйону квасолю та нарізану великими кубиками картоплю. Ці інгредієнти будуть варитися 15–20 хв після закипання, тож скористайтеся цим «вікном» для приготування засмажки.
- 5 Засмажка до донецького борщу готується цілковито традиційним способом. На розігріту пательню викладіть дрібно нарізану цибулю, натертий буряк і моркву. Злегка обсмажте та додайте нарізаний кубиками томат і томатну пасту. Добре перемішайте всі складники й тушкуйте 5 хв.
- 6 Тепер тонко нашаткуйте капусту й відразу відправляйте її в каструлю.
- 7 За 10 хв перевірте готовність квасолі та капусти. Якщо вони зварилися, додайте рибні консерви та квашену капусту.
- 8 Проваріть борщ іще 5 хв, не забувши посолити та поперчити.

Готовому борщу обов'язково треба дати час, щоб він настоївся. Зачекайте 30–40 хв і подавайте автентичну донецьку страву на стіл. Обов'язково прикрасьте тарілочку смакоти дрібно нарізаною зеленою цибулькою та зеленню.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Яловичина / свинина — 1 кг
- Рибні консерви — 1 шт.
- Картопля — 5–6 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — 1 качан
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 1 шт.
- Квасоля — 1 ст. л.
- Часник — 4 зубчики
- Квашена капуста — 100 г
- Томатна паста — 100 г
- Лавровий лист — 2 шт.
- Перець — 5–6 горошин
- Сіль
- Мелений перець
- Зелена цибуля
- Зелень



## Джерело рецепта:

<https://www.bbc.com/ukrainian/features-57415743>

# Кримськотатарський борщ

Для кухні кримських татар характерне використання баранини, тому її додають також у борщ. Максимально розкрити смак цього м'яса допомагають спеції — чебрець, кріп, паприка. Кисло-солодкою страва стає завдяки засмажці з моркви, цибулі, болгарського перцю та томатів. Буряк же запікають у духовці, щоб додати страві ще більшої насиченості. Специфічна також подача борщу: в тарілку спочатку викладають м'ясо з овочами, а зверху поливають бульйоном.

## Інгредієнти:

- Вода — 5 л
- Баранина на кістці — 400 г
- Картопля — 3 шт.
- Буряк — 2 шт.
- Капуста білоголова — ½ качана
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 3 шт.
- Солодкий перець — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Петрушка — ½ кореня
- Перепелине яйце — 4 шт.
- Айва — 1 шт.
- Цукор
- Лавровий лист — 2 шт.
- Чебрець
- Паприка — 1 ст. л.
- Сіль
- Мелений перець
- Кріп

## Спосіб приготування

- 1 Запечіть буряк у духовці. Такий спосіб приготування зробить смак коренеплоду більш концентрованим. Загорніть буряк у фольгу та зробіть кілька отворів. Запикайте за температури 180 °С протягом 1,5–2 год.
- 2 Приготуйте наваристий бульйон на баранині. Шматок м'яса покладіть у каструлю, додайте корінь петрушки та селери. Не забудьте посолити, вкинути трохи цукру та щедро приправити спеціями, щоб отримати насичений смак. Готуйте на повільному вогні 60 хв, періодично знімаючи піну з поверхні.
- 3 Наріжте середніми кубиками моркву, цибулю, солодкий перець і картоплю. Картоплю покладіть у бульйон, також вкиньте туди айву. За потреби додайте ще солі.
- 4 Приготуйте засмажку. На пательні посмажте 2–3 хв моркву, цибулю та солодкий перець. Туди ж покладіть томати, попередньо розрізані на 8 частин. Вони додають кисло-солодкого смаку. Обов'язково посипте паприкою, сіллю та перцем. Іще 5 хв тушуйте овочі на маленькому вогні. Потім додайте все в бульйон.
- 5 Коли борщ закипить, покладіть у нього нарізану капусту. Проваріть іще 5–7 хв і знімайте з вогню.

Подайте борщ правильно: викладіть у тарілку баранину та овочі, додайте нарізаний скибочками запечений буряк і залийте все наваристим смачним бульйоном, а зверху покладіть варені перепелині яйця.



Джерело рецепта:

<https://www.netflix.com/title/81676070>



# Закарпатський борщ-бограч

Закарпатський борщ-бограч відрізняється від традиційного українського додаванням місцевої копченої ковбаси — пікниці. Також під час приготування не шкодують копченій паприці. За угорською традицією, її сиплють доти, доки предки не скажуть: «Досить, синку». Ще один секрет — використання тваринних жирів, а саме смальцю, адже в рослинних паприка розчиняється набагато гірше. Додавання ж великої кількості м'яса й овочів робить борщ схожим за консистенцією на гуляш.

## Спосіб приготування

- 1 На початку приготування оригінального закарпатського борщу-бограча треба подбати про м'ясні інгредієнти: промити свинину та нарізати її великими кубиками, а домашню ковбасу — тонкими кружальцями чи дрібними кубиками.
- 2 Далі почистьте та наріжте моркву, цибулю та корінь селери (невеликими кубиками).
- 3 Подрібніть 50 г сала та відправте на розігріту пательню, щоб витопити смалець. Смажити треба, поки шкварки не стануть апетитного золотавого кольору. Далі додайте попередньо нарізані овочі, свинину, ковбасу. Обсмажуйте 2–3 хв. Тепер черга копченої паприки. Її треба гарно перемішати з іншими складниками страви та потримати на пательні ще 2 хв.
- 4 Перекладіть основу борщу до каструлі, залийте водою, додайте картоплю та варіть до готовності свинини (приблизно 40 хв).
- 5 Наріжте солодкий перець і буряк тонкою соломкою.
- 6 Візьміть другу частину сала і так само витопіть із нього смалець. Викладіть на пательню до шкварок перець і буряк, тушуйте 5 хв. Далі додайте томатну пасту та 2 ополонки бульйону з каструлі, щоб усі інгредієнти гарно перемішалися та поєдналися. Тушуйте ще 5 хв.
- 7 Відправте засмажку в каструлю та варіть 15 хв.
- 8 Введіть у борщ дрібно нашатковану капусту та перець чилі. Не забудьте дати страві солі та перцю за смаком. Закінчіть приготування за 5 хв.

Закарпатський борщ-бограч прикрашають у тарілці дрібно нарізаною свіжою зеленню кропу та петрушки. Найкраще страва смакуватиме з ложкою сметани та чорним хлібом із вашої улюбленої пекарні.



12

## Інгредієнти:

- Вода — 5 л
- Свинина — 500 г
- Домашня ковбаса — 1 кільце
- Сало — 100 г
- Картопля — 5 шт.
- Буряк — 2 шт.
- Капуста білоголова — ½ качана
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Перець солодкий — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Перець чилі — 1 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Копчена паприка — 2 ст. л.
- Сіль
- Мелений перець
- Кріп і петрушка — 10 гілочок



Джерело рецепта:

<https://www.netflix.com/title/81676070>

# Поліський борщ

У поліському борщі відчувається вплив білоруської кухні. Його особливість — нестандартне поєднання продуктів. Обов'язковим інгредієнтом є квашена капуста для кислоти. Проте без збалансування смаку страва не буде апетитною, тому завжди додають надзвичайно солодкий мед, який традиційно збирають на Поліссі. Ще один секрет — наваристий бульйон на свинині зі спеціями, щоб борщ вийшов іще смачніший і густіший.

## Інгредієнти:

- Вода — 2,5 л
- Свинина — 300 г
- Картопля — 3–4 шт.
- Червоний буряк — 2 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Квашена капуста — 150 г
- Мед — 2 ст. л.
- Сіль
- Мелений чорний перець



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/pisnyj-borshh-polissya/>  
<https://klopotenko.com/nezvychnepoyednannya-hotuyemo-borshch-iz-kvashenoyu-kapustoyu-ta-medom/>

## Спосіб приготування

- 1 Зваріть бульйон зі свинини. М'ясо поріжте на шматки та покладіть у каструлю, додавши у воду сіль і перець. Також вкиньте почищені буряки, попередньо розрізані навпіл. Саме вони надають червоного кольору та насичують борщ смаком. Залиште варитися на 40–50 хв, але не забудьте зняти піну після початку кипіння.
- 2 Почистьте решту овочів. Картоплю наріжте дрібними кубиками, а моркву з цибулею — кубиками середнього розміру. Перекладіть усе в м'ясний бульйон, щоб овочі зварилися.
- 3 Вийміть буряки з каструлі. Коли охолонуть, натріть їх на великій тертці й відправте назад у борщ. Такий спосіб дає змогу зробити страву насиченішою та яскравішою.
- 4 Дрібно поріжте свіжу капусту та відправте її до інших овочів, коли картопля звариться до напівготовності. Проваріть ще 5–10 хв.
- 5 Промийте квашену капусту під проточною водою, щоб вона стала менш різкою. Додайте її у страву та проваріть 3–4 хв.
- 6 За кілька хвилин до готовності борщу введіть у каструлю мед. Він пом'якшить смак, збалансувавши кислоту. Також посоліть і поперчіть за потреби.

Цей кисло-солодкий борщ відрізняється надзвичайно ніжною текстурою. Щоб насолоджуватися неперевершеним смаком, залиште його настоюватися на 30 хв. Під час подачі посипте улюбленою зеленню та додайте сметану.

# Пісний борщ із грибними кльоцками

*Пісний борщ можна готувати не лише під час посту, а й будь-коли, щоб урізноманітнити повсякденне меню. Завдяки насиченому овочевому бульйону страва сподобається не тільки прихильникам вегетаріанських страв. Головний секрет інтенсивності смаку й аромату — велика кількість овочів, що використовуються для приготування бульйону. Калорійності та ситності додають грибні кльоцки та червона квасоля. Грибна нота створює оригінальні гастрономічні характеристики борщу.*

## Спосіб приготування

- 1 Помийте та зваріть буряк. Охолодіть його, почистьте та натріть. Замаринуйте на 1 годину в соку лимона з 1 ч. л. цукру та ½ ч. л. солі.
- 2 Окремо варитиметься червона квасоля. Її треба залити холодною водою та готувати до м'якості (приблизно 1–1,5 години).
- 3 Розріжте навпіл капусту та цибулю. Моркву та селеру почистьте та залиште цілими. Витягніть насіння із солодкого перцю. Покладіть овочі в каструлю та залийте 3 л води. Туди ж відправте петрушку, лавровий лист, духмяний перець і сіль. Для насиченості бульйону варіть 30 хв після закипання.
- 4 Тепер приділіть максимум уваги кльоцкам. У невеликій мисці змішайте борошно, яйце, 2 ст. л. олії, 150 мл води й ¾ ч. л. солі. Замісіть еластичне тісто, як на вареники, та покладіть його «відпочивати».
- 5 Почищену та нарізану картоплю зваріть у підсоленій воді (25–30 хв). Після готовності перетворіть її на пюре.
- 6 Замочіть сухі білі гриби не менше ніж на 30 хв. Потім наріжте їх невеликими шматочками разом із печерицями та свіжими / замороженими білими грибами.
- 7 Дрібно наріжте цибулю. Відправте її на розігріту з 2 ст. л. олії пательню разом з усіма грибами. Трохи посоліть і смажте до повного випаровування вологи.
- 8 Для неймовірно апетитної начинки для кльоцків об'єднайте пюре з грибами.
- 9 Тонко розкачайте тісто та виріжте кружечки. Зліпіть кльоцки, як пельмені.
- 10 Киньте кльоцки в киплячу підсолену воду та варіть 3 хв. Готові перекладіть у миску та додайте трохи олії, щоб не злиплися.
- 11 Витягніть із бульйону овочі. Моркву натріть на великій тертці, інші ж уже виконали свою функцію, тож у борщ їх повертати не потрібно.
- 12 Додайте до бульйону натерту моркву, маринований буряк і варену квасолю. Варіть 10 хв і не забудьте посолити та поперчити.

14

Для подачі викладіть у тарілку 5–6 кльоцків і залийте їх зверху пісним борщем.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Картопля — 3 шт.
- Буряк — 2 шт.
- Капуста білоголова — ½ качана
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 2 шт.
- Солодкий червоний перець — 1 шт.
- Червона квасоля — 150 г
- Селера — ¼ кореня
- Печериці — 200 г
- Білі гриби (сухі) — 50 г
- Білі гриби (свіжі чи заморожені) — 100 г
- Яйце — 1 шт.
- Лимон — 1 шт.
- Соняшникова олія — 4 ст. л.
- Борошно — 300 г
- Цукор — 1 ч. л.
- Лавровий лист — 3 шт.
- Духмяний перець — 5 горошин
- Сіль
- Мелений перець
- Петрушка — 10 гілочок

### Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/najsmachnishyj-pisnyj-borshh-z-vushkamy-iz-grybnoyu-nachynkoju/>



# Жовтий борщ

Крім червоного та зеленого, також готують жовтий борщ. У ньому червоний буряк замінюють на білий, однак на смакових якостях страви це не позначається. Хоча коренеплід трохи солодкий, але для балансу в засмажку додають жовті томати. Тому страва й зберігає свій неповторний смак. Щоб зробити борщ насиченішим та ароматнішим, не обійтися без грибів. Лисички, білі гриби чи печериці урізноманітнюють текстуру борщу, а також додають смаку багатогранності.

## Інгредієнти:

- Вода — 2,5 л
- Свинина (м'якоть) — 400 г
- Картопля — 2 шт.
- Білий буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 2 шт.
- Ріпчаста цибуля — 2 шт.
- Жовті томати — 3–4 шт.
- Баклажан — 1 шт.
- Солодкий жовтий перець — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Гриби — 100 г
- Лимон — ½ лимона
- Соняшникова олія — 3 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 4 горошини
- Сіль
- Мелений чорний перець



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/ne-tilki-chervonyj-chu-zelenyj-yak-prigotvyaty-zhovtyj-borshh/>

## Спосіб приготування

- 1 Почніть із наваристого бульйону. Нарізану невеликими шматками свинину відправте в каструлю. Туди ж вкиньте корінь селери, 1 морквину та цибулину. Чистити та нарізати їх не потрібно. Посоліть і поперчіть, залиште варитися на 40 хв. Потім витягніть овочі — бульйон уже ввібрав їхні смаки.
- 2 Переходьте до грибів. Лисички дарують борщу дуже ніжну текстуру та неперевершений присмак, але можна взяти печериці, білі чи будь-які інші гриби. Відваріть їх в окремій каструлі, додавши у воду сіль. Час приготування — 15 хв. Потім промийте лисички під проточною водою та відправте в бульйон.
- 3 Додайте в каструлю нарізану невеликими кубиками картоплю.
- 4 Приготуйте засмажку. Моркву та цибулю, що залишилися, дрібно наріжте кубиками. Буряк із солодким перцем подрібніть тонкою соломкою. Все підсмажте на пательні протягом 5–7 хв, щоб овочі стали м'якими. Потім додайте нарізаний середніми кубиками баклажан.
- 5 Натріть м'якоть томатів на великій терці. Відправте томати на пательню та тушуйте ще 5 хв, а потім перекладіть у страву.
- 6 Подрібніть капусту й також додайте в каструлю. Варіть борщ ще 5 хв, щоб капуста залишилася хрумкою.
- 7 Наостанок вичавіть сік лимона й не забудьте додати спеції, бо вони максимально розкривають смак і створюють чудовий аромат.

Останній штрих — додана в кожен тарілку дрібка зелені та сметана, які зроблять борщ довершеним.

# Львівський борщ

Борщ на Львівщині неодмінно має насичений бордовий колір і густу консистенцію. Для приготування використовують квасолю місцевого сорту «Ясько», утім, її нескладно знайти в інших регіонах України. Ще один обов'язковий атрибут львівського борщу — сушені лісові гриби, що додають страві особливого аромату та присмаку. Такий борщ готують не лише на повсякдень, а й на Різдво. На Львівщині він входить до дванадцятки різдвяних страв, але додатково подається із грибними кльоцками.

## Спосіб приготування

- 1 Зазвичай львівський борщ починають варити звечора, бо треба залити квасолю водою та поставити набухати на ніч. Якщо ви забули про цей етап, замочіть її хоча б на 2–3 години, але зважайте, що тоді вона варитиметься довше.
- 2 Візьміть яловичину (бажано на кістці), промийте, залийте водою, додайте часник, лавровий лист, духмяний перець, петрушку та зваріть крутий бульйон. Після готовності м'яса (за 40–60 хв після закипання) додайте промиті сушені лісові гриби та нарізану кубиками картоплю.
- 3 Окремо зваріть квасолю. Після закипання залиште її на малому вогні.
- 4 В іншу каструлю покладіть помитий неочищений буряк. Залийте водою, додайте оцет і варіть 40–45 хв після закипання. Потім охолодіть буряк, почистьте та натріть на великій тертці.
- 5 Для засмажки розігрійте пательню із соняшниковою олією. Відправте туди дрібно нарізану цибулю та натерту моркву. Смажте до золотавого кольору. Далі додайте томат (порізаний кубиками) та томатну пасту. Якщо засмажка виходить занадто густою та починає підгоряти, розбавте її ополоником бульйону з каструлі. Тушуйте 2–3 хв.
- 6 Тоненько нашаткуйте капусту та перекладіть у каструлю разом із засмажкою, буряком і готовою квасолею. Перемішайте та готуйте все разом 10 хв.
- 7 Приправте борщ сіллю, цукром і меленим перцем. Залиште каструлю на плиті ще на 5 хв.

Коли борщ добре настоїться, подавайте його на стіл з дрібно нарізаним свіжим кропом. Для додаткової гостринки можна нарізати чи видавити в тарілку часник.

## Інгредієнти:

- Вода — 2,5 л
- Яловичина — 300 г
- Картопля — 3–4 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ½ качана
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 1 шт.
- Квасоля — 1 стакан
- Петрушка — 1 корінь або 5–6 гілочок
- Гриби — 150 г
- Часник — 2–3 зубчики
- Томатна паста — 2–3 ст. л.
- Оцет — 1 ст. л.
- Цукор
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 5 горошин
- Сіль
- Мелений перець



Джерело рецепта: <https://life.pravda.com.ua/culture/2021/03/6/244156/>

# Івано-франківський борщ

У борщі, який готують на Івано-Франківщині, надзвичайно гармонійно поєднуються два різні смаки. Завдяки засмажці на основі буряків і моркви він отримує яскравий колір і стає солодким. Щоб додати трохи кислоти, у страву кладуть яблука — ароматні кисло-солодкі плоди роблять її надзвичайно апетитною. Таким борщем смакують із великим задоволенням, відчуючи присмак свіжості та приємний хрускіт.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Яловичина — 400 г
- Картопля — 3–4 шт.
- Червоний буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 2 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Часник — 3 зубчики
- Кисло-солодке яблуко — 3–4 шт.
- Томатна паста — 50 г
- Лавровий лист — 3 шт.
- Сіль
- Мелений чорний перець



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/marker-ukrayinskoyi-identychnosti-chervonyj-borshh-z-yablukamy-ta-svnyachymy-rebercyamy/>

## Спосіб приготування

- 1 Підготуйте овочі до запікання. Очищену цибулю та одну морквину розріжте навпіл. Покладіть їх у фольгу й зробіть кілька проколів. Відправте запікатися в духовку за температури 180 °С на 30 хв. На овочах мають з'явитися пропалини, що додасть страві цікавий присмак.
- 2 Відваріть нарізане м'ясо. Воду добре посоліть і поперчіть. Коли бульйон закипить, зніміть піну.
- 3 В окремій каструлі поставте варитися буряк на 30–40 хв. Готовий буряк, а також другу морквину натріть на великій тертці.
- 4 Дрібно наріжте капусту, а картоплю з яблуками — середніми кубиками.
- 5 Перекладіть запечені овочі в м'ясний бульйон. Щоб додати йому ароматності та глибшого присмаку, не забудьте вкинути розчавлений лезом ножа часник. Проваріть 20 хв, а потім заберіть овочі. Бульйон уже ввібрав їхні смаки.
- 6 Вкиньте картоплю, а через 7–10 хв — нашатковану капусту. Додайте сіль, перець, лавровий лист. Для підсилення смаку покладіть особливий інгредієнт — нарізані яблука.
- 7 Підсмажте натерті моркву та буряк. Коли вони стануть м'якими, зменште вогонь та додайте томатну пасту. Завдяки приготованій засмажці страва набуде вираженого кисло-солодкого смаку.
- 8 Перекладіть підсмажені овочі в каструлю, коли картопля повністю звариться. Як тільки борщ знову почне кипіти, приберіть його з вогню.

Обов'язково дайте страві настоятися 30 хв для максимального прояву неперевершеного смаку й аромату.



# Одеський Борщ

Жителі приморської Одещини використовують для борщу бички чи сома, хоча щука, товстолоб, короп і сазан — теж не рідкість. Додавання риби не робить страву тушкою, адже основа — овочевий бульйон, а рибу смажать окремо та кладуть у каструлю аж наприкінці приготування. Жовтий чи оранжевий відтінок — це одна особливість місцевого борщу завдяки білому буряку, солодкий смак якого ідеально пасує до риби. Також «фішкою» одеситів є додавання квашених томатів і розсолу з них.

## Спосіб приготування

- 1 Для одеського борщу важливо вибрати свіжу та якісну рибу. Якщо ви маєте знайомих одеситів, не втрачайте можливості звернутися за консультацією.
- 2 Почистьте картоплю та буряк. Наріжте картоплю кубиками, а буряк — тонкою соломкою відповідно.
- 3 Закип'ятіть воду у великій каструлі. Відправте туди буряк, картоплю, лавровий лист, перець-горошок, дрібку солі та цукру. Варіть 15 хв на малому вогні.
- 4 Розігрійте пательню з 2 ст. л. соняшникової олії. Викладіть стейки та смажте до появи золотистої скоринки з кожного боку (приблизно по 5 хв). Коли риба приготується, додайте ополоник бульйону з каструлі та тушуйте ще 5 хв на невеликому вогні. Перекладіть стейки в миску й охолодіть їх. Далі уважно відділіть м'ясо від кісток, аби вони не зустрілися в готовій страві.
- 5 Почистьте свіжі помідори, моркву та цибулю і наріжте їх дрібними кубиками. Обсмажте на пательні з 1 ст. л. соняшникової олії протягом 2–3 хв. Додайте сушений часник, а також дрібку солі та меленого перцю. Введіть у засмажку розсіл із квашених помідорів і тушуйте ще 3 хв.
- 6 Готову засмажку та рибу перекладіть у каструлю з буряковим бульйоном.
- 7 Далі тонко нашаткуйте капусту та відправте її варитися впродовж 5 хв.
- 8 Прямо в каструлю роздавіть квашені помідори та варіть ще 5 хв.
- 9 Посоліть і поперчіть страву та завершіть приготування.

Автентичний кисло-солодкий рибний борщ з Одещини подається із дрібно нарізаною зеленню свіжого кропу та петрушки.

## Інгредієнти:

- Вода — 2 л
- Щука — 2 стейки
- Товстолоб — 2 стейки
- Картопля — 2 шт.
- Білий буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат (жовтий) — 3 шт.
- Квашений томат — 3 шт.
- Розсіл із квашених томатів — 150 мл
- Соняшникова олія — 3 ст. л.
- Цукор
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 4 горошини
- Сушений часник — ½ ч. л.
- Сіль
- Мелений перець
- Кріп — 5 гілочок
- Петрушка — 5 гілочок



Джерело рецепта:

<https://www.netflix.com/title/81676070>

# Черкаський борщ

На Черкащині, де протікає славетний Дніпро, популярним був пісний рибний борщ. Приготовану за старовинним рецептом страву любив і поет Тарас Шевченко. Це не юшка, рибу смажать окремо та додають лише в кінці. Добре смакує цей борщ із дрібними карасями. З них не вибирають кісточки, які дають доволі густий навар і насичений присмак. Не менш важлива овочева засмажка, завдяки якій борщ набуває приємного кисло-солодкого смаку та яскравого кольору.

## Інгредієнти:

- Вода — 2 л
- Карасі (бажано невеликі) — 6 шт.
- Картопля — 4 шт.
- Червоний буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — 200 г
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 2–3 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Боршно — 1 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений перець



### Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/idealno-do-postu-borshh-z-karasyamy-vid-yevgena-klopotenka/>

## Спосіб приготування

- 1 Підготуйте карасів до смаження (натомість можна взяти бичків, товстолоба, коропа або сома): видаліть нутрощі та почистьте від луски. Обов'язково посоліть з обох боків та обваляйте в борошні.
- 2 Смажте рибу з обох боків до появи апетитної рум'яної скоринки. Не забудьте перекласти її на паперовий рушник, щоб він увібрав зайву олію. Якщо ви взяли велику рибину, після обсмаження витягніть кістки.
- 3 Приготуйте смачну засмажку. Наріжте цибулю дрібними кубиками та перекладіть на пательню. Коли цибуля стане м'якою, додайте заздалегідь натерті моркву та червоний буряк. Смажте 3–4 хв, а потім покладіть томатну пасту. Влийте 150 мл води. Овочам достатньо 10 хв, щоб добре протушкуватися.
- 4 Перекладіть в каструлю нарізану невеликими кубиками картоплю. Варіть її до 20 хв на середньому вогні, добре посоливши. Коли картопля буде майже готова, додайте дрібно нашатковану капусту. Обов'язково вкиньте лавровий лист і духмяний перець, щоб додати борщу смаку. Залиште варитися на 10 хв.
- 5 Викладіть кисло-солодку засмажку в каструлю, посоліть і поперчіть за потреби. Готуйте ще 5 хв на маленькому вогні.
- 6 Останній етап — додавання смажених карасів. Дайте борщу прокипіти з ними кілька хвилин, а потім відставте його з вогню.

Дайте страві настоятися до 30 хв, щоб насолоджуватися насиченим смаком.

# Зелений борщ на курячому бульйоні

Зелений борщ варять зі свининою чи яловичиною, як і традиційний червоний. Однак навесні та влітку особливо хочеться легкості у стравах, тому звичне м'ясо можна замінити куркою. Для приготування смачного бульйону виберіть улюблену частину птиці: стегенця, голілки, грудку тощо. У будь-якому разі страва вийде дієтичною. Для насиченого зеленого кольору до звичного щавлю можна додати кропиву, шпинат, кріп або петрушку, частково перебивши зелень блендером.

## Спосіб приготування

- 1 Дієтичний зелений борщ починається з легкого курячого бульйону. Вимийте курячі стегенця та покладіть до каструлі. Почистьте моркву, селеру та цибулину. Цибулину залиште цілою, а селеру та моркву наріжте довільними шматками.
- 2 Відправте їх до м'яса разом із лавровим листом і духмяним перцем. Залийте водою та готуйте 30 хв після закипання. Потім заберіть овочі з бульйону.
- 3 Наріжте другу цибулину, а морквину натріть на великій тертці. Обсмажте на пательні із соняшниковою олією до золотавого кольору (протягом 5 хв).
- 4 Додайте до бульйону нарізану картоплю та готуйте 15 хв.
- 5 Окремо зваріть яйця. Якщо хочете, щоб жовток залишився рідким, варіть після закипання не довше 5 хв. Обов'язково залийте готові яйця холодною водою, щоб з них було простіше зняти шкаралупу.
- 6 Наріжте половину щавлю та кропиви. Відправте в борщ разом із засмажкою на 1–2 хв. Іншу половину зелені та петрушку залийте 150 мл води та перетворіть на пюре в блендері.
- 7 Процідіть суміш через сито та влийте в каструлю. Приправте борщ сіллю та перцем. Доведіть страву до кипіння і відразу вимикайте. Дайте настоятися протягом 15–20 хв.

Дієтичний зелений борщ на курячому бульйоні матиме легкий і знайомий смак. Якщо ж хочеться трохи різноманітності, можна додатково приправити його лимонним соком, копченою паприкою чи пластівцями перцю чилі. Для подачі страву наливають у тарілки та викладають зверху розрізане навпіл яйце.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Курячі стегенця — 2 шт.
- Картопля — 3–4 шт.
- Морква — 2 шт.
- Цибуля — 2 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Яйце — 3–4 шт.
- Соняшникова олія — 3 ст. л.
- Лавровий лист — 2–3 шт.
- Духмянний перець — 3–4 горошини
- Сіль
- Мелений перець
- Щавель — 1 пучок
- Петрушка — 10 гілочок
- Кропива — 1 пучок



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/iz-shchavlem-i-kropyvoyu-hotuyemo-spravzhniy-zelenyy-borshch/>



# Класичний зелений борщ

Зелений борщ — весняно-літня страва, яка чудово освіжає під час спеки. Замість буряків та капусти тут весняна зелень з городу. Легкий смак із кислинкою дарують щавель, солодкувата молода кропива, зелена цибуля і листя буряка. Вони не лише корисні, а й додають борщу яскравих барв та аромату. Щоб він став ще апетитнішим, використовують корінь селери та спеції. Часто страву готують на м'ясному бульйоні для більшої поживності.

## Інгредієнти:

- Вода — 3 л
- Свинина — 300 г
- Картопля — 4 шт.
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Куряче яйце — 3 шт.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений перець
- Щавель — 1 великий пучок (300 г)
- Кріп — 20 г



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/zelenyj-borshh-klasychnyj-recipe-vid-yevgena-klopotenka/>

## Спосіб приготування

- 1 Обробіть свинину — найкраще взяти задню частину туші чи лопатку, бо таке м'ясо дуже ніжне. Очистьте його від плівки та поріжте на шматки середнього розміру.
- 2 Зваріть наваристий бульйон. Для цього закип'ятіть воду й покладіть у неї м'ясо. Обов'язково додайте лавровий лист і духмяний перець, щоб зробити бульйон запашним. Готуйте протягом 30 хв, не забуваючи час від часу знімати піну.
- 3 Наріжте дрібними кубиками моркву та цибулю, а селеру — шматками довільного розміру. Овочі відправте в бульйон і проваріть 10 хв. Потім туди ж вкиньте нарізану середніми кубиками картоплю. Добре посоліть і поперчіть, щоб борщ не вийшов прісним.
- 4 Окремо відваріть яйця. Щоб жовток не був рідким, готуйте їх протягом 8–10 хв. Потім дістаньте з каструлі та покладіть у холодну воду — тоді їх легше буде почистити.
- 5 Тепер підготуйте зелень. Кріп із щавлем добре помийте і покладіть на рушник, а потім поріжте, але не надто дрібно. Не використовуйте товсті жорсткі стебла. Вкиньте зелень у каструлю за 2–3 хв до готовності борщу, щоб отримати приємний кислий смак. За потреби додайте ще солі та перцю.

Важливий момент: дайте страві настоятися до 30 хв, щоб зробити її максимально насиченою. Для подачі використайте зварені яйця, розрізані навпіл. Вони прекрасно смакують із кислим борщем.

# Волинський борщ

Волиняни варять місцеву варіацію пісного борщу не лише під час посту, а й на повсякдень. Страва готується дуже швидко, адже не потребує м'ясного бульйону. За оригінальність смаку та насиченість аромату відповідають сушені лісові гриби та чорнослив. Кожен із цих інгредієнтів має яскраво виражений аромат, а в поєднанні вони створюють справжню гастрономічну феєрію. Для підсилення копченої нотки можна додатково взяти в'ялену грушу. Тоді борщ виходить ніби зварений у казані на багатті.

## Спосіб приготування

- 1 Секретний інгредієнт волинського борщу — сушені лісові гриби. Але важливо правильно підготувати їх, щоб вони зробили страву феєричною, а не зіпсували її. Для цього ретельно промийте сухі білі гриби та залийте окропом. За кілька хвилин злийте воду, знову промийте під проточною водою та залийте окропом іще раз. Поставте на невеликий вогонь і варіть упродовж 15 хв.
- 2 Закип'ятіть 2,5 л води в окремій каструлі. Почистьте та поріжте картоплю. Вкиньте її в окріп разом із лавровим листом, перцем-горошком і часником. Посоліть, поперчіть і готуйте протягом 15 хв після закипання.
- 3 Почистьте овочі. Натріть на грубій тертці моркву та буряк. Наріжте невеликими кубиками цибулю, свіжі помідори та солодкий перець.
- 4 Переходьте до засмажки. Розігрійте пательню із соняшниковою олією. Спершу обсмажте цибулю, буряк і моркву. Далі додайте томат і перець. Тушкуйте 5 хв, а потім введіть томатну пасту. Щоб інгредієнти добре змішалися, влийте на пательню трохи грибного бульйону. Тушкуйте ще 2–3 хв.
- 5 Об'єднайте овочевий та грибний бульйони. Додайте засмажку та чорнослив.
- 6 Тонко нашаткуйте капусту та відразу відправляйте в каструлю. Варіть 5 хв.
- 7 Додайте сіль і перець. Завершіть приготування через 5 хв.

Обов'язково треба дати борщу настоятися, щоб виражений грибний смак ідеально поєднався з легкою копченою ноткою чорносливу. Безпосередньо перед подачею страви дрібно наріжте зелень петрушки й додайте її прямо в тарілку.



## Інгредієнти:

- Вода — 2,5 л
- Картопля — 5 шт.
- Буряк — 1 шт.
- Капуста білоголова — ¼ качана
- Морква — 1 шт.
- Цибуля — 1 шт.
- Свіжий томат — 2 шт.
- Солодкий перець — 1 шт.
- Сушені білі гриби — 50 г
- Часник — 2 зубчики
- Чорнослив — 6 шт.
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Соняшникова олія — 2 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Чорний перець — 5 горошин
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений перець
- Петрушка — 10 гілочок



Джерело рецепта: <https://klopotenko.com/beli-gryby-i-chornoslyv-yak-prygotyvaty-smachnyi-pisnyj-borshh/>

# Борщ із квашеними томатами та чорносливом

Цей борщ гармонійно поєднує кисле й солодке. Квашені помідори поглиблюють смак, додаючи апетитну кислунку. Проте вповні багатогранність страви розкривається завдяки незвичному інгредієнту — чорносливу. Він пом'якшує смак і додає цікаву копчену нотку. Не обійтися й без смачної овочевої засмажки з моркви та буряка для яскравого кольору. А завдяки додаванню капусти та селери борщ приємно хрумтить.

## Інгредієнти:

- Вода — 2 л
- Картопля — 2 шт.
- Буряк — 2 шт.
- Капуста білоголова — 150 г
- Морква — 1 шт.
- Ріпчаста цибуля — 1 шт.
- Селера — ¼ кореня
- Часник — 2 зубчики
- Квашені помідори — 4 шт.
- Чорнослив — 50 г
- Томатна паста — 2 ст. л.
- Цукор — 2 ст. л.
- Лавровий лист — 2 шт.
- Духмяний перець — 3 горошини
- Сіль
- Мелений перець



## Джерело рецепта:

<https://klopotenko.com/borshh-z-chornoslivom-i-kvashenyimi-pomidoramy/>

## Спосіб приготування

- 1 Загорніть буряк у фольгу, зробіть кілька проколів і запечіть у духовці за температури 180 °С протягом 1,5 години. Запечений коренеплід зробіть смак страви більш виразним.
- 2 Приготуйте засмажку. Очищену моркву натріть на великій тертці. З цибулі зніміть лушпиння та нарежте її дрібними кубиками. Підсмажте овочі на соняшниковій олії до м'якості. Потім долейте натертий буряк, змішайте і готуйте ще 2–3 хв. Для кисло-солодкого смаку всипте цукор, сіль, перець і введіть томатну пасту.
- 3 Влийте в пательню трохи води й тушкуйте овочі, доки рідина не випарується.
- 4 Зваріть нарізану невеликими кубиками картоплю, додавши лавровий лист і сіль. Коли вода закипить, зменште вогонь і готуйте протягом 5 хв.
- 5 Подрібніть капусту та відправте в каструлю. Туди ж перекладіть нарізану кубиками селеру, яка додасть страві цікавого присмаку. Через 15 хв киньте засмажку, потім — розтовчений ножом часник і розрізані навпіл квашені помідори.
- 6 Перш ніж зняти каструлю з вогню, додайте нарізаний великими шматками чорнослив. Саме він забезпечить легкий копчений посмак та аромат.
- 7 Потріть трохи свіжого буряка в каструлю — він додасть яскравого кольору.

Залиште борщ настоюватися на 30 хв, щоб страва стала насиченішою. Довершеною ж її зроблять ложка сметани та дрібка зелені (кропу, зеленої цибулі, петрушки) в тарілці.



