

Окрошка, по истине, считается самым летним супом. Она не только отлично утоляет голод, но еще и утоляет жажду, и даже освежает. Окрошка - это холодный суп, появившийся в древней Руси. Так называемым прототипом окрошки, служило блюдо под названием ботвинья.

Ботвинья готовилась на квасе с добавлением различной зелени: укропа, лука, свекольной ботвы, крапивы и тому подобное. Корнеплодов в древней Руси просто еще не знали. Но вот с появлением картофеля, редиса и других съедобных корений, их стали добавлять в ботвинью, тем самым превратив ее в окрошку. В XVIII веке рецептов окрошки было не так много, как сегодня.

В основном это была [окрошка на сыворотке](#) или на квасе. Современные рецепты этого холодного супа разрешают готовить окрошку на чем угодно, даже на простой воде, молоке, кефире, минеральной воде, пиве, уксусе и так далее.

Традиционным рецептом блюда, считается [окрошка на квасе](#). Можно купить специальный квас для окрошки, но лучше всего готовить этот напиток самостоятельно. Тем более, это не сложно. Для кваса потребуется:

Ржаные сухари (можно немного подгорелые с боков) – 200 грамм.

Чистая горячая вода – 3 литра

Сахар – 1 стакан.

Дрожжи – чайная ложка

Мука (для окрошки лучше всего смешать ржаную муку с пшеничной и гречневой) – 3 столовых ложки.

Сухари нужно залить водой и добавить сахар. В отдельной посуде смешать муку и дрожжи, развести небольшим количеством воды и добавить к сухарям. Предварительно подождите пока вода с сухарями остынет. Хорошо перемешать, закрыть крышкой и оставить на два – три дня. После этого нужно слить только жидкость, осадок оставить, добавить к нему сахар, сухари и снова залить водой. Так можно делать каждый день. Первый квас для окрошки не подойдет. Лучше всего добавлять настоявшийся, ядреный квас, который будет готов примерно, на второй третий раз. Поэтому, квас нужно ставить заранее.

Основа же для окрошки может быть самой разной. По желанию можно сделать рыбную, мясную или овощную окрошку. Заправить ее сметаной или майонезом, добавить соленые огурцы или сливы, редис, сельдерей, вареную морковь, колбасу, соленые грибы, яблоки и так далее. Традиционная же основа состоит из:

Отварное мясо (индейка, говядина, свинина) – 150 грамм.

Вареные яйца – 4-5 штук

Отварной картофель – 2-3 штуки

Смесь рубленной зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)

Свежий огурец.

Само название говорит за себя: окрошка – произошло от слова крошить, поэтому все ингредиенты должны быть мелко накрошены. Готовую смесь перемешать, дать постоять

30 минут, затем залить квасом и добавить 2-3 столовых ложки сметаны. Сегодня существуют уже готовые смеси для окрошки, которые можно залить уже готовым квасом. Это значительно экономит время, ноне доставляет удовольствие. Куда вкусней, полезней и безопасней, приготовить окрошку самому.

При желании можно заменить мясо на колбасу, для этого лучше всего выбирать вареные сорта. Если готовить окрошку с рыбой, то брать нужно не костистую рыбу, например, лосось, судак или осетровые рыбы. Перед добавлением в суп, рыбу нужно отварить.