

# Боб-чорба



На 100 грамм:  
Калорийность: **24 ккал.**  
Белки: **1,4 г.**  
Жиры: **0,1 г.**  
Углеводы: **4,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bob-chorba/>

## ИНгредиенты:

500 г. фасоли  
1 крупная морковь  
2 крупные луковицы (можно 3 поменьше)  
1 болгарский перец  
2 свежих помидора или 2 ст.л. томатной пасты  
Соль  
50-70 г. корня сельдерея (2-3 стебля)  
Лавровый лист  
4-5 зубчиков чеснока  
Черный и красный перец  
1 ст.л. сушеной мяты (перечной мяты)  
Пучок петрушки

## Приготовление:

С вечера замачиваем фасоль в прохладной воде. Оставляем ее набухать на всю ночь. Перед приготовлением аккуратно сливаем воду, в которой набухла фасоль. Потом нарезаем лук, морковь и сельдерей (можно нарезать кубиками, это не принципиально).

В кастрюлю наливаем чуть-чуть воды, добавляем подготовленные овощи и пассеруем их на протяжении пяти минут.

Потом добавляем томатную пасту и нарезанный болгарский перец и тушим еще около 5 минут. Потом аккуратно всыпаем набухшую фасоль. Добавляем 2 стакана прохладной воды и оставляем все тушиться еще 40 минут (если не добавлять воды, а когда фасоль будет полностью готова добавить только лишь приправы, то получится немного другое второе блюдо "Боб яхния").

Через 40 минут добавляем еще 2 литра воды (зависит вашего предпочтения), лавровый лист,

мелко нарезанный чеснок и сушеную менту (она отлично подходит к фасоли как приправа). Даем хорошо закипеть супу и варим его на минимальном огне до полного приготовления фасоли (трудно указать точное время, это зависит от размера и сорта использованной фасоли, приблизительно, 20-30 минут).

В самом конце немного перчим, солим по собственному вкусу, добавляем мелконарезанную зелень и наслаждаемся ароматным и вкусным супом.