Чесночно-куриный суп

На 100 грамм:
Калорийность: **105 ккал.**
Белки: **11 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chesnochno-kurinyj-sup/

Ингредиенты:
- 3 спелых помидора
- 1/4 стакана оливкового масла
- 2 куриных грудки, нарезать
- 6 зубчиков чеснока, выдавить
- 1,5 стакана спелых сухарей батона
- 1/2 стакана тертого пармезана
- 1/2 чайной ложки чили
- 1 чайная ложка паприки
- 1 столовая ложка сушеного лука
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 2 чайных ложки соли
- 1/2 чайной ложки перца
- 1/4 стакана петрушки
- 4 стакана воды
- 2 яйца, слегка взбить

Приготовление:
Очистите помидоры от кожицы, опустив их примерно на минуту в кипяток, а затем сразу сполоснув под ледяной водой. Теперь кожица должна легко сойти. Нарежьте очищенные помидоры. Сделайте свежие сухари, взбив в блендере куски батона до состояния крошки. Выдавите чеснок. Нарежьте мелко грудки. Нагрейте оливковое масло в глубокой сковороде. Обжарьте грудку с чесноком до коричневатой корочки. Добавьте сухари и сыр и готовьте на среднем огне около 3 минут. Забросьте нарезанные помидоры, специи и воду. Доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите около 15 минут. Еще слегка уменьшите огонь и влейте взбитые яйца. Перемешайте и варите на маленьком огне еще около 2 минут.