

Диетический гороховый суп с куриными фрикадельками



На 100 грамм:
Калорийность: **41,49 ккал.**
Белки: **4,11 г.**
Жиры: **0,49 г.**
Углеводы: **5,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-gorohovyj-sup-s-kurinymi-frikadelkami/>

Из гороха можно готовить вкусные супы, которые будут одновременно и сытными и малокалорийными. Он так хорошо насыщает, что во время диеты им можно заменить целый обед. Главное, не класть в этот суп копчености и картошку. Жарку тоже лучше не делать, достаточно кинуть сырые овощи. Ничего лишнего и вкусно!

Ингредиенты:

- 1,5 стакана дробленого гороха
- 2,5 литра отфильтрованной воды
- 1 морковь
- 1 головка репчатого лука
- 280 гр куриного филе
- 1 яйцо
- 1-2 зубчика чеснока
- пучок зелени
- лавровый листок
- горошинки душистого перца
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Горох тщательно переберите, отсеивая некачественные зерна и мусор. Замочите на пару часов, затем откиньте на дуршлаг и хорошо промойте под проточной водой. Время замачивания зависит от сухости гороха, а также целый он или половинками. Для супа лучше использовать сухой колотый горох.

Разбухший горох высыпьте в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. Когда вода начнет бурлить, киньте горошинки перца и лавровый листок. Уменьшите огонь, снимите пену, варите 35 минут.

Пока варится, приготовьте фрикадельки. Куриное филе сполосните, промокните салфеткой, нарежьте средними брусочками.

Лук крупно нарубите, чеснок измельчать не нужно.

Мясо, лук и чеснок перекрутите через мясорубку с мелкой сеткой. Готовый фарш сдобрите солью и молотым перцем. Затем в массу разбейте яйцо и перемешайте.

Мокрыми руками сформируйте шарики. Из данного количества фарша получится примерно 15 фрикаделек. Морковь очистите, натрите на терке. Зелень сполосните, мелко крошите. Через 40 минут от начала варки закиньте фрикадельки и варите еще около 10 минут.

В конце добавьте соль и зелень, доведите до стадии активного кипения, уберите с огня. Суп готов.