

Диетический супчик по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **110,28 ккал.**
Белки: **10,29 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **11,02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-supchik-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- филе курицы 400-500 г
- плавленый сыр 200 г
- картофель 400 г
- морковь 180 г
- лук 150 г
- оливковое масло
- соль, перец, зелень, лавровый лист

Приготовление:

В кастрюлю на 3 л положить мясо и налить воды. Как только бульон начнет кипеть, добавить 1 ч. л. соли, пару горошков душистого перца и черного, 2-3 листика лаврового листа. Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть.

Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленый сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками.

В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5-7 минут.

В это время делаем слабую за жарку на оливковом масле. Сначала кладем лук, затем морковь. Слегка посолить и поперчить. Готовую за жарку добавляем в суп и варим еще 5-7 минут.

Затем добавить порезанное мясо. Варим 3-4 минуты, добавляем плавленый сыр, хорошенько помешали и выключили огонь.

Перед подачей посыпать зеленью. По желанию подавать с гренками.