

Гречневый суп с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **188,13 ккал.**
Белки: **12,29 г.**
Жиры: **7,97 г.**
Углеводы: **17,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyy-sup-s-govyadinoj/>

Ингредиенты:

- 600 г мякоти говядины
- 1,5 стакана гречневой крупы
- 1 картофелина
- 1/2 небольшого корня сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1-2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец

Приготовление:

Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь. Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипятком.

Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха. Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.

Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо. Варить до готовности. Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.