

Индийский томатный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **19.56 ккал.**
Белки: **0.43 г.**
Жиры: **1.15 г.**
Углеводы: **1.9 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indijskij-tomatnyj-sup/>

Ингредиенты:

- 225 г помидоров
- 1 луковица
- 15 г (1 ст. л.) томата-пюре
- 1 л воды или овощного бульона
- 15 г (1 ст. л.) оливкового масла
- 1 мелко нарезанный перец чили
- 1/2 ч. л. порошка карри
- соль
- 3 измельченные дольки чеснока
- свежая кинза и перец чили для украшения

Приготовление:

Нарезать кожицу каждого помидора крест-накрест несколько раз и положить их на 30-40 секунд в кипящую воду.

Вынуть помидоры и снять кожицу острым ножом.

Вырезать твердые сердцевинки и нарезать помидоры кусочками.

Лук очистить и нарезать на кусочки острым ножом.

Разогреть в кастрюле оливковое масло, обжарить лук до прозрачности, добавить чили и чеснок, обжарить еще 3-4 минуты, постоянно размешивая, чтобы лук не изменил цвет.

Добавить помидоры и обжаривать 5 минут. Постоянно помешивать, чтобы помидоры не подгорели.

Смешать томат-пюре с овощным бульоном или водой и влить в кастрюлю. Добавить карри и посолить. Довести до кипения и варить 5-7 минут, помешивая.

Снять кастрюлю с огня и украсить чили и кинзой.

Разлить суп по нагретым тарелкам и подать горячим. Перед едой вынуть стручки чили,

украшавшие суп.