

# Латышский холодный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **44.05 ккал.**  
Белки: **3.07 г.**  
Жиры: **1.85 г.**  
Углеводы: **3.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/latyshskij-holodnyj-sup/>

## Ингредиенты:

- 2 л кефира
- 2 крупных свеклы
- 6 яиц
- 1 банка фасоли, белой или красной
- 2 -3 огурца
- 5-6 шт. редиса
- 1 пучок укропа
- 3-4 стебля зеленого лука
- 1-2 ст.л. соли, или по вкусу
- 1/2 - 1 ч.л. лимонной кислоты, или по вкусу
- 2 чашки холодной воды

## Приготовление:

Отварить яйца и свеклу.

Остудить и очистить.

Огурцы, свеклу, редис и яйца нарезать кубиками.

Зелень мелко порезать.

Добавить все нарезанные ингредиенты и фасоль в кастрюлю, смешать и залить кефиром.

Посолить и всыпать лимонную кислоту, по вкусу.

По необходимости, развести суп водой, до желаемой густоты.