

Наж с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **38.11 ккал.**
Белки: **2.54 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **2.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nazh-s-moreproduktami/>

Ингредиенты:

- морепродукты 1 горсть
- морковь (не крупная) 1 шт
- баклажан 50 г
- сельдерей черешковый 1 шт
- бульон (рыбный) 1,5 стак
- водка 20 мл
- паприка сладкая 1 ч. л
- чеснок 2 зуб
- масло оливковое (для жарки)
- тимьян (по вкусу, сушеный)

Приготовление:

Морепродукты обжарить на масле 1-2 минуты.

Сельдерей, баклажан и морковь крупно порезать, обжарить на масле вместе с фасолью до корочки (овощи должны остаться хрустящими).

Добавить бульон, чеснок в кожуре (слегка раздавить ножом), паприку, соль по вкусу.

Как только бульон закипит, добавить морепродукты и готовить 1-2 минуты.

Перед подачей в суп влить водку, настоять под крышкой пару минут, разлить по тарелкам, присыпать тимьяном.

Подавать в горячем виде!

А La Nage - французский суп, разновидность знаменитого рыбного супа Буйабеса. Популярен в южных регионах Франции, готовится из рыбы и/или морепродуктов с добавлением анисового пастиса, но так же подойдет любая хорошая водка, которая мягко подчеркнет вкус добавляемых морепродуктов! Отличный, согревающий и ароматный суп!

