

## Острая похлёбка с мидиями



На 100 грамм:  
Калорийность: **40.34 ккал.**  
Белки: **5.73 г.**  
Жиры: **1.12 г.**  
Углеводы: **1.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostraya-pohlebka-s-midiyami/>

### Ингредиенты:

- мидии 300 гр
- куриный бульон 400 мл (я варю на лапках, так вкуснее новарестее и дешевле)
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка томатной пасты (у меня «помидорка»)
- чайной ложки горчицы (у меня по обычаю хаенц классический)
- 1/2 небольшой репчатой луковицы
- соль, перец
- 2 веточки зелени (какую любите: укроп, петрушка, кинза )
- корень имбиря 3 пластиночки
- приправы: (каждой на кончике ножа)
- зира
- кориандр
- карри (1 чайную ложку без горки)

### Для презентации:

- 10 креветок отварных
- Ветка зелени
- Острый зелёный перчик (только для вкуса)
- Долька лимона

### Приготовление:

В куриный бульон кладём лук тонко нарезанный полукольцами, 1 мелко порубленный зубчик чеснока, соль, перец, ложку томатной пасты, горчицу, имбирь и приправы. Варим минут 10 на большом огне с открытой крышкой (надо что бы половина бульона выкипела, это же не суп а густая похлёбка)).

Добавляем мидии и варим ещё 7-10 минут (закрытая крышка или нет смотрите по кол-ву жидкости).

Добавляем мелко нарубленную зелень. Перемешиваем. Пробуем на специи и даём настояться 10 минут.

Наливаем в торелку, делаем подушечку из очищенных креветок, на неё чеснок, зелень и перчик. Вешаем дольку лимона на край миски, и выкладываем рядом острый перчик. .