

Овощной суп с фаршем



На 100 грамм:
Калорийность: **35,0 ккал.**
Белки: **2,3 г.**
Жиры: **2,1 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-s-farshem/>

Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 300 г цуккини
- 300 г баклажанов
- 250 г капусты
- 300 г помидоров
- 300 г стеблей сельдерея
- 150 г моркови
- лук-порей или 150 г репчатого лука
- зелень по вкусу
- соль
- перец

Приготовление:

Лук нарезать полукольцами.
Баклажаны и цуккини нарезать кубиками.
Капусту мелко нарезать соломкой.
Помидоры нарезать кубиками.
Сельдерей мелко нарезать.
Морковь натереть на средней терке.
Налить в сотейник немного воды, положить лук, морковь, баклажаны, цуккини, капусту, сельдерей и помидоры и потушить до полуготовности.
Затем налить 2.5 литра воды, посолить, поперчить.
Довести до кипения.
Добавить фарш, маленькими кусочками.
Варить 15 минут.

Готовый суп посыпать зеленью.