Овощной суп

На 100 грамм:
Калорийность: **24,3 ккал.**
Белки: **1,01 г.**
Жиры: **0,13 г.**
Углеводы: **5,12 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup/

Ингредиенты:
- морковь - 1
- луковица - 1
- капуста - горсть
- свежий огурец - 1
- помидоры - 3
- болгарский перец - 1/2

Приготовление:
Заранее почистить и нарезать все овощи.
Затем начинаем укладывать слоями резаные овощи:
1 слой - 1 морковка;.
2 слой - 1 луковица;.
3 слой - горсть капусты;.
4 слой - 1 свежий огурец (огурцом не пренебрегать, он придаёт своеобразный вкус супу);.
5 слой – 3-4 помидорки;.
6 слой – 1/2 сладкого перца (хорошо разноцветный).
Кастрюлю закрыть крышкой и тушить на медленном огне 25-30 минут, в собственном соку (если необходимо, можно добавить чуть-чуть воды), периодически встряхивать. Затем залить крутым кипятком, посолить, довести до кипения и выключить.

Суп готов. Подавать с укропом, петрушкой и сметаной 10%, по вкусу можно добавить тёртый чеснок и перец.