

Пикантный вегетарианский суп



На 100 грамм:
Калорийность: **34.7 ккал.**
Белки: **2.14 г.**
Жиры: **0.89 г.**
Углеводы: **4.46 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pikantnyj-vegetarianskij-sup/>

Ингредиенты:

- консервированная фасоль 1-2 банки
- сладкий перец 2 шт
- лук репчатый 1 шт
- помидоры консервированные 425 г
- молотый чили 1 ч.л
- масло оливковое 1 ст.л
- вода 1,5-2 л
- нежирный сыр 3 ст.л
- соль

Приготовление:

Лук и перец почистить, нарезать кубиками, обжарить на сковороде с оливковым маслом до золотистого цвета, добавить чили и оставить на огне еще на минуту.

В кастрюлю выложить помидоры, фасоль, залить водой, варить до загустения (около 20 минут).

Добавить в суп лук и перец, перемешать.

Высыпать в суп тертый сыр, накрыть крышкой и оставить на огне на несколько минут (чтобы сыр расплавился).