Постные щи с фасолью

На 100 грамм:
Калорийность: **35,27 ккал.**
Белки: **0,69 г.**
Жиры: **2,42 г.**
Углеводы: **2,77 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/postnye-shi-s-fasolyu/

Ингредиенты:
- вода - 3 л
- фасоль красная - 100 гр
- капуста квашеная - 300 гр
- морковь - 1 штука
- лук репчатый - 1 штука
- масло растительное - 100 мл
- лавровый лист - 2 штуки
- соль, перец черный молотый по вкусу
- картофель - 3 штуки
- сахар - 1/2 чайной ложки
- чеснок - 4 зубчика
- укроп зелень - 1 пучок
- петрушка зелень - 1 пучок
- кинза зелень - 1 пучок
- томатная паста - 1 столовая ложка

Приготовление:
1. Фасоль залить 3 литрами холодной воды и варить 1,40 минут.
2. Квашеную капусту обжарить, добавить сахарный песок и тушить 20-25 минут.
3. Лук порезать, морковь натереть на крупной терке и обжарить. Добавить томатную пасту и обжарить 10 минут.
4. В фасолевый бульон положить картофель и зелень укропа и петрушки , 2 зубчика чеснока.
5. Добавить капусту, обжаренные овощи с томатной пастой, все специи и варить 20-25 минут.
6. Измельчить кинзу и чеснок и перемешать. При подаче на стол положить в каждую тарелку немного этой смеси.