

Постный суп харчо



На 100 грамм:
Калорийность: **26 ккал.**
Белки: **0,6 г.**
Жиры: **0,9 г.**
Углеводы: **4,0 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-sup-harcho/>

Ингредиенты:

- 1 стакан бурого риса
- 2-3 луковицы
- 2-3 зубчика чеснока
- 600 г спелых помидоров
- 1 ст.л. томат-пасты
- 2-3 ст.л. соуса ткемали
- 1-2 лавровых листа
- 1 средний пучок зелени кинзы
- 2-3 ст.л. хмели-сунели
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Помидоры: Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить ножом или протереть через терку.

Лук: Лук нарезать мелкими кубиками.

Рис: Рис хорошо промыть.

Чеснок: Чеснок истолочь в ступке вместе с солью.

Зелень: Кинзу и реган мелко порубить ножом.

Вскипятить воду, и как вода закипит добавить рис.

Сварить рис до готовности и потом добавить помидоры, лук, томат-пасту разведенную водой, зелень, специи, соус ткемали, чеснок, соль и острый перец или аджику.

Дать всему вместе покипеть пару минут и отключить огонь, накрыть крышкой и оставить настояться минут 10.

Подавать постный суп горячим.