

Суп харчо из говядины



На 100 грамм:
Калорийность: **80.59 ккал.**
Белки: **4.64 г.**
Жиры: **4.81 г.**
Углеводы: **4.82 г.**

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

Непередаваемый аромат измельченных орехов и пикантная кислинка сушеных слив – это специфика грузинской кухни. Именно в этом блюде сочетаются и переплетаются продукты, которые впоследствии превращаются в суп харчо.

Ингредиенты:

- молодая говядина – 1 кг
- лук – 2 шт
- рис – 150 г
- мука – 1 ст. л
- оливковое масло – 4 ст. л
- чеснок – 4 зубка
- орехи – 100 г
- горошек – 7 шт
- куркума – 1 ч. л
- красный перец – упаковка
- лист лавра – 3 шт
- корица – 1 ч. л
- сладкий перец – щепотка
- чернослив – 6 шт
- кинза – пучок
- соль – по вкусу
- вода очищенная – 3 л

Приготовление:

Мясо тщательно промываем, обсушиваем и нарезаем специальным ножом на куски. Кладем в большой казан в закипающую воду.

Слегка подсаливаем, бросаем лавровый лист, зерна перца и ждем, пока появится сверху пена. Дырявой ложкой аккуратно снимаем с бульона накипь и оставляем вариться на два часа. Если забудете снять пленку, бульон получится мутным.

Лук очищаем и нарезаем кубиками, прогреваем масло и пассируем лук вперемешку с мукой до появления прозрачности.

Орехи лущим и слегка измельчаем в блендере.

Вяленый чернослив без косточки замачиваем в подогретой воде. Обмакиваем полотенцем и нарезаем соломкой. Очищенный чеснок давим прессом.

Мясо вынимаем из навара и нарезаем на кусочки, кладем к луку и чуть-чуть обжариваем.

Промытый рис закладываем в бульон.

Отвариваем семь минут и подбавляем все приготовленные продукты со специями. Хорошо вымешиваем и держим на огне еще десять минут.

В конце притрушиваем свежей кинзой и разливаем горячий суп по тарелкам.