

Суп из белой фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **40,8 ккал.**
Белки: **2,3 г.**
Жиры: **1,3 г.**
Углеводы: **4,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-beloj-fasoli/>

Вкусный суп, прост в приготовлении. Фасоль желательно предварительно замочить на 3-4 часа, а лучше на ночь. Так же можно использовать консервированную фасоль, но добавлять в суп её нужно за 10-15 минут до готовности. Суп могут готовить и вегетарианцы, только вместо куриного бульона использовать воду.

Ингредиенты:

- фасоль белая - 150 гр
- картофель - 300 гр
- морковь - 100 гр
- лук репчатый - 100 гр
- куриный бульон - 1,5 л
- чеснок - 2 зуб
- укроп - 20 гр
- соль (по вкусу) - 10 гр
- перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр
- масло растительное - 20 гр

Приготовление:

Предварительно замоченную фасоль положить в куриный бульон и варить почти до готовности 30-40 минут.

Порезать картофель кубиками добавить к фасоли, когда она уже почти готова. Варить 10 минут.

Лук нарезать, морковь натереть. Мелко нарезанный лук и натертую морковь обжарить на растительном масле до мягкости моркови. Положить в суп, варить 5-7 минут.

Укроп мелко порезать, измельчить чеснок, добавить уже в готовый суп, дать настояться 10-15 минут.

