

Суп из свежей скумбрии



На 100 грамм:
Калорийность: **70,78 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **3,34 г.**
Углеводы: **5,23 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-svezhej-skumbrii/>

Ингредиенты:

- 1 л воды
- 1-2 скумбрии
- 1 корень сельдерея
- 100 г бурого риса
- 1 лук
- 1 морковь

Приготовление:

В кипяченой горячей воде замачиваем рис на 1-2 часа (можете это сделать на ночь). Вымываем скумбрию, потрошим ее, немного присаливаем и около 45 минут готовим в пароварке.
Помытый корень сельдерея, очищаем и нарезаем кубиками.
Засыпаем в кипящую воду рис. Отвариваем 10 мин.
Добавляем корень сельдерея и еще 10 мин варим.
Морковь и лук протушить в сковороде на подсолнечном масле около 5-7 минут.
Разделить на небольшие кусочки готовую скумбрию, отделить от костей и добавить в суп.
Морковь и лук также добавляем в суп и 5-10 минут еще варим. По вкусу добавляем соль и специи.