

Суп с чечевицей и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **45,77 ккал.**
Белки: **6,14 г.**
Жиры: **0,78 г.**
Углеводы: **3,51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-chechevicej-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриная грудка (филе) - 600г
- чечевица - 200г
- помидор - 200г
- лук репчатый - 150г
- вода - 2л
- масло оливковое 10г
- соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу)

Приготовление:

Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы. В это время притушить немножко на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травы. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.

Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре