

Суп с фасолью и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **84,61 ккал.**
Белки: **7,78 г.**
Жиры: **1,52 г.**
Углеводы: **10,26 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 г
- консервированная красная фасоль 1 банка
- перец болгарский 2 штуки
- морковь 1 штука
- томатная паста 4 ст. ложки
- соль по вкусу
- масло оливковое 1 ст. ложка

Приготовление:

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить туда курицу, слегка обжарить в течение 4-5 минут.

Поставить кастрюлю с водой на огонь.

Болгарский перец помыть, освободить от семян, нарезать соломкой.

Морковь помыть, почистить, нарезать соломкой или шинковать на крупной терке.

Выложить овощи к курице.

К курице и овощам добавить томатную пасту или кетчуп и фасоль из банки вместе с жидкостью, посолить, перемешать. Тушить при закрытой крышке 7-10 минут.

Кипящую воду посолить или растворить бульонный овощной или куриный кубик.

Выложить тушеные овощи с курицей в воду, перемешать, довести до кипения.