

Суп с фрикадельками и зеленым горошком



На 100 грамм:
Калорийность: **152,6 ккал.**
Белки: **7,36 г.**
Жиры: **11,04 г.**
Углеводы: **6,12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-frikadelkami-i-zelenym-goroshkom/>

Ингредиенты:

- чеснок 3 зубчика
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- зеленый горошек - 50 гр
- оливковое масло по вкусу
- специи по вкусу
- фарш 100 гр

Приготовление:

Самый «долгоиграющий» ингредиент у нас морковь, потому с неё и начнем. В зависимости от размера режете её целую на кольца в 5-8 мм или сперва вдоль пополам.

Мелко рубим 3 зубчика чеснока и луковицу.

На оливковом масле в кастрюле обжариваем половину лука и чеснок до уверенной румяности. Как только дождалась нужного момента заливаем куриный бульон и закидываем морковь.

Если бульона нет лейте просто холодную воду и какие-нибудь специи и травы.

Приступим к фрикаделькам. Оставшиеся 2 зубчика чеснока выдавливаем в миску. Если такого гаджета у вас нет просто очень мелко нарежьте. Туда же добавляем оставшийся лук, острый перец и мускатный орех. Следом фарш, всё хорошо перемешиваем.

Смочите руки в холодной воде и формируйте из полученного фарша маленькие шарики в 1 см диаметром.

Когда вода начнёт закипать, убавьте огонь и забрасывайте тефтельки. Старайтесь погружать их в разные места кастрюли, так они не слипнутся между собой и быстрее схватятся. Очень быстро они всплывут.

Теперь всё просто иногда снимайте пенку ложкой с поверхности супа. Периодически ножом прокалывайте морковь. Как только она стала достаточно мягкой для вас, засыпайте горошек. Варите ещё минуты 2 и выключайте огонь. Накройте крышкой и дайте постоять супу минут 20. Подавайте со свежим хлебом, идеально грубые куски батона.