

Суп с капустой и белой фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **38,63 ккал.**
Белки: **1,83 г.**
Жиры: **1,14 г.**
Углеводы: **5,58 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 кочан (около 4-5 чашек) молодой капусты, тонко нашинкованной (или белокочанной)
- 1 репчатый лук, порубленный
- 3 моркови, очищенные и нарезанные
- 4 зубчика чеснока, мелко порубленных
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка кориандра
- 1 чайная ложка копченой паприки или красного перца
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 400гр томатов, консервированных или свежих
- 225гр томатного соуса
- 5 чашек овощного бульона
- 425гр белой фасоли, консервированной или заранее приготовленной, промытой

Приготовление:

Разогреть кастрюлю, смазанную каплей масла, на среднем огне, затем добавить лук и готовить 5 минут. Добавить морковь с чесноком и жарить еще 3 минуты, затем смешать со специями и продолжать жарить 5 минут. Добавить капусту и вновь перемешать. Добавить томаты вместе с соком, томатный соус и бульон. Довести до кипения, затем уменьшить пламя и варить 15-20 минут. Добавить фасоль и готовить 5 или более минут, пока фасоль не разогреется. Подавать суп теплым, добавив масло, или дать остыть и хранить в холодильнике в герметичном контейнере до 4 дней.