

# Суп с морской капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **27,22 ккал.**  
Белки: **0,93 г.**  
Жиры: **1,11 г.**  
Углеводы: **3,6 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1,5л. воды
- 3 крупные картофелины
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица
- 1б. консервированной морской капусты (на баночке написано "салат дальневосточный")
- 1 маленькая баночка консервированного зеленого горошка
- 1 яйцо, сваренное вкрутую
- зелень, соль, перец по вкусу
- оливковое масло 9 г

## Приготовление:

В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель. Отдельно на оливковом масле спассеровать репчатый лук и морковь. Добавить к картофелю и варить на среднем огне до почти! полной готовности картофеля. Только после этого добавляем морскую капусту (без жидкости) т.к от ее кислоты картофель может остаться твердым. После этого добавляем горошек (без жидкости) и натертое на мелкой терке яйцо. Варим еще 5мин. Пробуем на соль-перец, если есть необходимость: солим и перчим. При подаче посыпаем суп зеленью.