

# Сырный суп с рыбой



На 100 грамм:  
Калорийность: **56,03 ккал.**  
Белки: **4,03 г.**  
Жиры: **2,11 г.**  
Углеводы: **5,54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-sup-s-ryboj/>

## Ингредиенты:

- 250 гр филе форели или семги
- 300 гр картофель
- 200 гр шпинат или свекольные листья
- 150 гр морковь
- 100 гр репчатый лук
- 40 гр черешковый сельдерей(1 веточка)
- 150 мл сливки
- 150 гр мягкий плавленый сыр
- 1 ст.л оливковое масло
- 1 литр овощного или куриного бульона
- соль,чёрный молотый перец по вкусу

## Приготовление:

Все овощи очистить и нарезать. Нарезать форель небольшими кубиками. Шпинат помыть, нарезать. Вскипятить бульон, добавить картофель и сельдерей. Сделать поджарку, на оливковом масле обжарить лук, морковь. Добавить поджарку к картофелю и готовить до готовности картофеля. Затем добавить сыр, сливки, готовить 1 минуту, чтобы сыр расплавился. Затем добавить форель и шпинат, посолить суп и поперчить по вкусу, готовить 5-7 минут.