



Ароматный говяжий суп с чечевицей



Ингредиенты

◦ Чечевица "На пару"	1 банка (310г)
◦ Кинза	небольшой пучок
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	6 зубчиков
◦ Морковь	1 шт.
◦ Говядина	700 г
◦ Сельдерей	2 стебля
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Бульон мясной	1 л
◦ Помидоры в с/с	400 г
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Орегано (сушеный)	щепотка
◦ Розмарин сушеный	щепотка
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



80 мин



4 порции



205 ккал

1. Говядину нарежьте кубиками по 2 см, посолите и поперчите, обжарьте со всех сторон на разогретом масле в течение примерно 10 минут. Переложите в кастрюлю с тяжелым дном.

2. Сельдерей и морковь крупно порежьте. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — пластинками. Выложите овощи на сковороду и обжаривайте, помешивая, 8 минут.

3. В кастрюлю налейте бульон доведите до кипения и убавьте огонь. Получается, что мясо переложено в одну кастрюлю, а бульон наливаем в другую.

4. Мясо и обжаренные овощи выложите в кастрюлю, добавьте помидоры, очищенные от кожицы и разрезанные на 4 части, розмарин и орегано, перемешайте, закройте крышкой и тушите 1 час.

5. В конце добавьте чечевицу, посолите, поперчите, доведите до кипения и выключите.

6. Сверху посыпьте свежей измельченной кинзой.



Совет

Когда вы добавляете специи в кастрюлю с кипящим бульоном, пользуйтесь ложечкой, а не сыпьте их непосредственно из банки, в которой они хранятся, - впитывая влагу, специи быстро теряют свое качество.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>