



Быстрый овощной суп из лечо



Ингредиенты

◦ Лечо	1/2 банки (270г)
◦ Кукуруза сладкая в зернах	1/2 банки (170г)
◦ Зеленый горошек	1/2 банки (200г)
◦ Морковь	1 шт.
◦ Петрушка	10 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Бульон куриный	1 1/4 л
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Масло подсолнечное	20 мл
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Капуста белокочанная	150 г
◦ Рис	2 ст. л.
◦ Морковь	1 шт.
◦ Петрушка	10 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Бульон куриный	1 1/4 л
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Масло подсолнечное	20 мл
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Капуста белокочанная	150 г
◦ Рис	2 ст. л.
◦ Морковь	1 шт.
◦ Петрушка	10 г
◦ Картофель	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Бульон куриный	1 1/4 л
◦ Болгарский перец	1 шт.
◦ Масло подсолнечное	20 мл
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Капуста белокочанная	150 г
◦ Рис	2 ст. л.

Способ приготовления:

🕒 30 мин

🍴 4 порции

🍽️ 98 ккал

1. В кастрюлю налейте куриный бульон. Картофель почистите, помойте и нарежьте кубиками, добавьте в кастрюлю. Накройте ее крышкой и поставьте на плиту.

2. Морковь и репчатый лук почистите, помойте и мелко нарежьте. Выложите на сковороду. Налейте подсолнечное масло. Поджарьте лук с морковью на небольшом огне, перемешивая, в течение 7–10 минут, добавьте измельченный перец из лачо с небольшим количеством соуса. Затем эту зажарку добавьте в кастрюлю с бульоном и картофелем.

3. Рис хорошо помойте. Перец болгарский помойте, удалите семенную коробочку и мелко нарежьте. Консервированный зеленый горошек и кукурузу достаньте из баночки. В кипящий суп выложите рис, болгарский перец, кукурузу и зеленый горошек.

4. Капусту нарежьте тонкой соломкой и добавьте в кастрюлю. Варите суп 15–20 минут до готовности всех овощей и риса. Посолите и поперчите по вкусу.

5. Петрушку помойте, мелко нарежьте и добавьте в готовый суп. Вот и все.



Совет

Если вы случайно пересолили этот или любой другой суп, при умеренном кипении добавьте несколько кусочков очищенного картофеля. Варите картофель несколько минут, он впитает лишнюю соль, а перед подачей уберите.

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