



Фасолевый суп с черносливом



Ингредиенты

◦ Белая фасоль	1 банка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	2 шт.
◦ Петрушка	6 веточек
◦ Чернослив	15 шт.
◦ Лук зеленый	для украшения
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Томатная паста	3 ст. л.
◦ Масло растительное	3 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	1 шт.
◦ Мята	2 веточки
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 40 мин

🍴 4 порции

🍽 97 ккал

1. Морковь натрите, перец и лук мелко порежьте и тушите в растительном масле 10-15 минут.

2. Переложите овощи в кастрюлю, добавьте фасоль, налейте воды на 2 см выше овощей и доведите до кипения.

3. Чернослив залейте горячей водой и дайте постоять 15-20 минут. Потом разрежьте его пополам на ровные полоски. Добавьте в суп вместе с томатной пастой и мелко нарезанной мятой. Варите еще 5 минут. Приправьте солью и перцем.

4. Мелко порежьте зеленый лук, петрушку и чеснок и добавьте в суп перед подачей.



Совет

Для этого и других супов очень удобно использовать морковь тертую "На пару" от Bonduelle.

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