



Куриный суп с нутом и пикантными сухариками



Ингредиенты

◦ Нут (турецкий горох) "На пару"	1/2 банки (150г)
◦ Батон	3 кусочка
◦ Зелень	1 пучок
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Морковь	1 шт.
◦ Паприка	1 ч
◦ Помидор	1 шт.
◦ Сливки 22%	100 мл
◦ Картофель	5 шт.
◦ Смесь перцев	1 ч
◦ Куриная грудка	300 г
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Перец болгарский	1 шт.
◦ Масло тыквенных семян	10 мл
◦ Яйца отварные перепелиные	6 шт.
◦ Лук	1 шт.
◦ Вода	2 литра
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



100 мин



6 порции



285 ккал

1. Лук нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на средней терке, перец нарежьте соломкой, картофель нарежьте кубиками.

2. В растительное масло выдавите зубчик чеснока, присыпьте щепоткой соли и паприки.

3. Куриную грудку положите в кастрюлю, добавьте 1 литр воды, щепотку соли и доведите до кипения. Варите, снимая пену, 15 минут.

4. Достаньте готовое мясо, разберите на кусочки. Отправьте обратно в бульон.

5. Отправьте подготовленные овощи в бульон. Варите в течение 15 минут.

6. Затем положите в кастрюлю нут, посолите, поперчите. Варите в течение 5 минут.

7. За 2 минуты до готовности добавьте в суп помидор, нарезанный кубиками, сливки, зелень.

8. Сухарики полейте подготовленным маслом.

9. Разлейте суп по тарелкам, добавьте половинки яиц, сухарики, полейте тыквенным маслом.



Совет

С помидора лучше предварительно снять кожуру, а то она будет плавать на поверхности супа.

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