



Томатно-фасолевый суп



Ингредиенты

◦ Красная фасоль	1 банка (400г)
◦ Сахар	1 ч. л.
◦ Тимьян	1 веточка
◦ Чеснок	3 зубчика
◦ Морковь	1 шт.
◦ Помидоры	1 кг
◦ Розмарин	1 веточка
◦ Сельдерей	2 стебля
◦ Хлеб белый	2 кусочка
◦ Хлеб черный	2 кусочка
◦ Лук репчатый	2 шт.
◦ Хмели-сунели	по вкусу
◦ Томатная паста	3 ст. л.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Сельдерей (корень)	1/2 шт.
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Перец красный молотый	по вкусу
◦ Смесь «Прованские травы»	по вкусу

Способ приготовления:



60 мин



4 порции



185 ккал

1. Сварите овощной бульон: возьмите около 1,5 л воды, пол-луковицы, половину моркови, половину корня сельдерея, перец горошком, приправы, соль. Варите все вместе на среднем огне до мягкости овощей.

2. Сделайте гренки: в оливковое масло (2 ст. л.) нарежьте мелко 1 зубчик чеснока, специи, соль, добавьте порезанный кубиками хлеб и перемешайте, дайте пропитаться, выложите на противень и сушите при температуре ~ 130°C около 40 минут, проверяя готовность.

3. На сковороде прогрейте оливковое масло (1 ст. л.), добавьте оставшийся мелко порезанный чеснок и красный перец, следом лук, морковь, стебли сельдерея – все вместе тушите некоторое время (~ 5-7 минут). Проверьте, чтобы ничего не подгорело, перемешайте. Далее выложите порезанные помидоры и продолжайте тушить, через минут 5-7 добавьте томатную пасту, фасоль, при необходимости немного воды или овощного бульона.

4. Если требуется, добавьте сахар. Добавьте туда же травы (тимьян и розмарин). Тушите все вместе на небольшом огне до готовности.

5. Процедите бульон, отправьте в блендер, туда же добавьте тушеные на сковороде овощи с фасолью и все вместе пюрируйте в блендере.

6. Овощное пюре переложите в кастрюлю, добавьте бульон и прогревайте вместе, по вкусу посолите,

поперчите – доведите почти до кипения и потом, хорошо перемешав, выключите огонь, дайте супу немного настояться.



Совет

Когда суп-пюре кипит, то часто летят брызги. Убавьте нагрев. Используйте специальный сетчатый экран, частично закройте кастрюлю крышкой или накройте ее пищевой фольгой, которую проиткните в нескольких местах, чтобы выходил пар.

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