



Томатно-фасолевый суп

Ингредиенты:

° Фасоль красная, Bonduelle	1 банка (400 г)
° Хлеб черный и белый	4 кусочка
° Лук репчатый	2 шт.
° Сельдерей	2 стебля
° Корень сельдерея	1/2 шт.
° Морковь	1 шт.
° Помидоры	1 кг
° Чеснок	3 зубчика
° Масло оливковое	3 ст. л.
° Томатная паста	3 ст. л.
° Сахар	1 ч. л.
° Молотые перцы, итальянские травы, хмели-сунели	по вкусу
° Прованские травы	по вкусу
° Соль, перец горошком	по вкусу



Способ приготовления:

🕒 60 мин. 🍴 4 порции 🍽️ 114 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 градусов 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

при кипении от супов-пюре часто летят брызги. Убавьте нагрев. Используйте специальный сетчатый экран, частично закройте крышкой или накройте пищевой фольгой, проиткнув ее несколько раз для выхода пара.