

# СУП КУРИНЫЙ С БУЛГУРОМ



помидорами и болгарским перцем

*Пищевая и энергетическая ценность 100г продукта:*

белки:

2,5г

жиры:

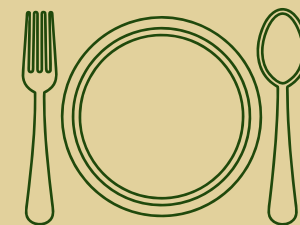
3,8г

углеводы:

6,4г

ккал:

69,9



ОБЕД

**СЫРЬЕ И  
ПРОДУКТЫ:**

согласно технико-  
технологической  
карте 144

# СУП ТОМАТНЫЙ

1. Птицу или мякоть куриную размораживают, промывают. Картофель перебирают, очищают от кожуры, промывают, нарезают кубиком размером 1\*1 см,
2. Лук сортируют и замачивают, очищают от кожуры, нарезают кубиком размером 0,5\*0,5 см.
3. Морковь перебирают, очищают от кожуры, промывают, нарезают соломкой размером 0,3\*0,3\*3 см.

4. Свежемороженые помидоры и болгарский перец, размораживают, нарезают кубиком размером 1\*1 см, Чеснок очищают, моют, измельчают.
5. Нарезанные лук, морковь пассеруют на подсолнечном масле до мягкости, в конце добавляем перец болгарский, чеснок.

6. Крупу моют теплой водой, удаляют посторонние примеси.





# СУП С БУЛГУРОМ

7. Подготовленную курицу или мякоть куриную закладывают в холодную воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, в течение 1-1,5 часов. Для аромата за 30-40 минут добавляют подпеченные до золотистого цвета на сухой сковороде ломтики лука и моркови. В конце приготовления вынимают отварную курицу, отделяют мякоть от кожи и костей, нарезают кубиком размером 1\*1 см.

Готовый бульон процеживают.

8. В кипящий бульон закладывают картофель, подготовленный булгур, варят до полуготовности, добавляют пассерованные овощи и нарезанные помидоры и варят 10 мин.

9. В конце приготовления вводят соль, лист лавровый, сушеную зелень, отварную нарезанную куриную мякоть, варят 5-7 минут.

