

СУП ТОМАТНЫЙ



с курицей, фасолью и овощами

Пищевая и энергетическая ценность 100г продукта:

белки:

2,5г

жиры:

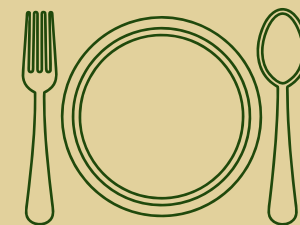
3,8г

углеводы:

6,4г

ккал:

69,9



ОБЕД

СЫРЬЕ И
ПРОДУКТЫ:

согласно технико-
технологической
карте 196



СУП ТОМАТНЫЙ

1. Лук замачивают, затем очищают от кожуры, нарезают кубиком размером 0,5*0,5 см.

2. Морковь очищают от кожуры, промывают, нарезают соломкой.

Чеснок очищают, моют, измельчают.

3. Свежемороженый болгарский перец размораживают, нарезают кубиком. Банки с консервированной фасолью вскрывают, освобождают от жидкости.

4. Нарезанные лук и морковь пассеруют на подсолнечном масле до мягкости, за 5-10 минут до окончания добавляют нарезанный перец, томатную пасту, консервированную фасоль, чеснок.



СУП ТОМАТНЫЙ

5. Птицу или мякоть куриную размораживают, промывают водой. 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.

6. В конце приготовления вынимают отварную курицу, отделяют мякоть от кожи и костей, нарезают кубиком. Готовый бульон процеживают.

7. В кипящий бульон добавляют овощную смесь с фасолью и варят 10 минут. В конце приготовления вводят соль, сахар, паприку, лист лавровый, сушеную зелень, нарезанную куриную мякоть, и варят еще 5-7 минут.

