Суп из молодой капусты с куриными клёцками

Автор: Мухаббат
09.07.2012 08:21 -

Согласитесь, что в летнюю жару не хочется проводить много времени у плиты. Но ведь питаться полноценно нужно в любое время года. Этот лёгкий по вкусовым качествам и быстрый в приготовлении суп понравится и взрослым, и детям.

Автор: Мухаббат
09.07.2012 08:21 -

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 средний кочан молодой капусты

2 картофеля

1 средняя морковь

1 средняя головка репчатого лука

2 ст.л. растительного масла

лавровый лист

2 зубчика чеснока

несколько веточек укропа

300 гр. куриного фарша

1 яйцо

соль

молотый чёрный перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук и морковь очистить и вымыть. Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь нашинковать тонкой соломкой.

В сковороду налить растительное масло, разогреть и выложить лук. Жарить минуты 3, затем добавить морковь, перемешать и жарить еще минуты 3-4.

В кастрюлю налить 2,5 литра воды, поставить на огонь и дать закипеть.

Картофель очистить и вымыть. Нарезать тонкой соломкой. Капусты вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Выложить картофель в кипящую воду, дать закипеть, следом добавить нашинкованную капусту, убавить огонь и варить минут 6-7, добавить обжаренные овощи, лавровый лист, измельчённый чеснок. Посолить.

Пока варятся овощи приготовить куриные клёцки. В миску выложить куриный фарш, вбить яйцо, посолить и поперчить, хорошо вымешать.

Двумя столовыми ложками формовать клёцки и выкладывать в кипящий суп. Дать клёцкам повариться минуты две. Выключить огонь, накрыть крышкой и дать немного настояться.

Разлить суп по тарелкам и посыпать измельчённым укропом. Дополнительно подать сметану.

{jcomments on}