

Рассольник



На 100 грамм:
Калорийность: **68.71 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **2.61 г.**
Углеводы: **8.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rassolnik/>

Ингредиенты:

- 3-4 соленых огурца
- 300-400 гр. мяса
- 1 морковь
- 1 луковица
- 6 картофелин
- 3 ст.л. риса и стакана рассола

Приготовление:

Для начала необходимо сварить бульон, но перед этим огурцы очистить от шкурки. Мясо проварить в кипящей воде 3-4 минуты. Затем вытащить, промыть в дуршлаге и залить свежей водой, добавить соль, черный перец (молотый или горошком, на Ваш выбор), лавровый лист и довести до кипения. После этого сделать маленький огонь и варить 30-40 минут. Затем добавить морковь, лук и варить еще 30 минут. В последнюю очередь добавить шкурки от почищенных нами огурцов и поварить 15-20 минут. Очищенные огурцы натереть на крупной терке. Готовый бульон процедить через дуршлаг в кастрюльку побольше. Мясо из бульона достать и остудить. Процеженный бульон вернуть на огонь. Мясо из бульона достать и порезать кубиками понравившейся величины. Режем лук вместе с морковью. Картошку порезать кубиками. Морковку обжариваем на масле до золотистого цвета. Кладем к морковке мясо и слегка обжариваем. К слегка обжаренному мясу добавляем лук. Когда овощи слегка зарумянятся добавить чеснок и 1/3 тертых огурцов. Так же можно добавить пол стакана рассола из банки. Тушим овощи в рассоле на маленьком огне не более 7 минут. Теперь добавляем в бульон отстоявшейся воды и доводим до кипения. Засыпаем промытый рис. Через 5 мин отправляем туда же картошку. Через 10 минут тертые огурцы, и при первом признаке закипания – обжарку. Через 20 мин выключаем плиту и даем супчику настояться 30 минут.