

# Рыбный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **91 ккал.**  
Белки: **11,1 г.**  
Жиры: **4,1 г.**  
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-sup/>

## Ингредиенты:

- лосось(сёмга, форель)-70 гр
- пангасиус-70 гр
- брокколи, только её листья, без кочерыжки-35 гр
- морковь-25 гр
- лук порей(светлая часть)-25 гр
- соль, перец, зелень по вкусу

## Приготовление:

Наливаем в кастрюлю 500 мл. воды и ставим на огонь.

Режем рыбу на небольшие кубики, не более 1 см, и морковь не боле 0,5 см. Брокколи режем, кочерыжка в этом супе будет не к месту, и нарезаем порей полукольцами.

В кипящую воду бросаем морковь, через 30 секунд добавляем порей и брокколи, капаем немного масла, солим-перчим по вкусу и варим ещё 2 минуты.

Закладываем аккуратно рыбу и варим на среднем огне еще 3-4 минуты. Добавляем зелень и выключаем!