

# Суп из говядины и красной фасоли



На 100 грамм:  
Калорийность: **106,31 ккал.**  
Белки: **9,76 г.**  
Жиры: **4,35 г.**  
Углеводы: **7,05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-govyadiny-i-krasnoj-fasoli/>

## Ингредиенты:

- говядина 200 г
- фасоль красная 1 стак
- морковь 1 шт
- лук-порей 1/2 стеб
- укроп 1 пучок
- перец чёрный по вкусу
- соль по вкусу
- томатная паста 2 ч.л

## Приготовление:

Замочить фасоль на несколько часов. Далее отварить фасоль до готовности (воду не солить). Отварить говядину до готовности. Вытащить говядину из бульона и нарезать на кусочки. Почистить и нарезать морковь(соломкой), лук-порей(дольками). Обжарить на оливковом масле морковь, а потом лук. В бульон добавить томатную пасту, через 5 минут добавить в бульон обжаренные овощи, укроп и другие травы по вкусу и поперчить. Варить ещё 10 минут. Оставить суп настояться 5-10 мин.