

Суп с фрикадельками и цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **47.55 ккал.**
Белки: **4.59 г.**
Жиры: **2.8 г.**
Углеводы: **1.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-frikadelkami-i-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- мякоть говядины - 400 г
- фасоль зеленая замороженная - 200 г
- капуста цветная замороженная - 300 г
- сухая овощная смесь (лук, перец сладкий, перец острый, морковь, сельдерей) - 2 ст. ложки
- чеснок - 2 дольки
- зелень укропа - 1 пучок
- яйцо (по желанию) - 1 шт
- вода - 1 литр
- соль
- перец

Приготовление:

Мясо пропустить через мясорубку 2-3 раза. Добавить в фарш соль, перец, немного воды, яйцо (по желанию) и тщательно перемешать. Сформировать шарики размером с грецкий орех. Капусту и фасоль выложить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить и поперчить, варить до полуготовности (минут 5-10).

Фрикадельки опустить в овощной бульон. Довести суп до кипения и варить при среднем кипении минут 15. За 5 минут до готовности супа добавить измельченный чеснок, зелень и сухую овощную смесь.

Дать супу немного настояться и подавать.