Рыбный суп с консервами

OsThemes · 15.02.2024



Время готовки

45 минут

Сложность

Средне

Серверовка

6

Описание

Рыбный суп с консервами является полезным блюдом для здоровья, так как он содержит множество питательных веществ, необходимых для нормального функционирования нашего организма. В частности, в этом супе вы найдете белки, витамини Д и Б12, кальций и железо. Эти консервы также обеспечивают высокое содержание омега-3 жирных кислот, которые способствуют улучшению умственных функций и поддержанию здорового сердца. В целом, рыбный суп с консервами - это вкусное и полезное блюдо, которое стоит регулярно включать в свой рацион.

Ингредиенты

- горбуша в собственном соку - 1 банка
- килька - 120 г
- картофель - 4 шт.
- морковь - 1 шт.
- лук репчатый - 1 шт.
- чеснок - 1 зубчик
- перловая крупа - ½ стакана
- маслины без косточек - 4 шт.
- лавровый лист - 2 листа
- перец черный молотый - 1 щепотка
- соль - по вкусу
- укроп сушеный - 1 щепотка
- базилик сушеный - 1 щепотка
- растительное масло - 2 ст. л.
- приправа для рыбы - 1 щепотка
- перец черный горошком - 4 шт.

Способ приготовления

1. За полчаса до приготовления промываем перловую крупу, заливаем стаканом воды. А пока подготавливаем продукты и посуду. Так как у нас уха, то будем придерживаться всеми известного рецепта.
2. В трехлитровую кастрюлю наливаем 2 литра воды, немного солим, отправляем перловку и ставим на средний огонь. Из банок вылавливаем рыбку. А вот остальное содержимое банок (сок, бульон, соус) выливаем в кастрюлю.
3. Картофель нарезаем крупным кубиком. Мы все-таки на рыбалке, времени мельчить не так много. И отправляем в кастрюлю вместе с перцем горошком.
4. Лук нарезаем средней соломкой. Морковь нарезаем кругами, а потом эти круги на четвертинки.
5. Чеснок нарезаем мелким кубиком. Дальше время экспериментов. Маслины (или оливки) мелко нарезаем.
6. Разогреваем сковородку, вливаем 2 ложки масла и немного обжариваем лук и морковь. Буквально 2–3 минуты. Затем все это отправляем в кастрюлю.
7. Возвращаемся к рыбке. Горбушу делим на небольшие кусочки. Крупную кильку разрезаем пополам. А мелкая и так пойдет :) Проверяем готовность перловой каши, картофеля. Если готовы, то отправляем рыбку в кастрюлю и переходим к следующему этапу.
8. В кастрюлю следом отправляем чеснок, маслины, специи и приправу рыбную, лавровый лист. Накрываем крышкой и варим около 5 минут. Накрываем на стол и приятного аппетита!
9.