Первое блюдо
Простые рецепты

Гороховый суп с копченостями

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

45 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Гороховый суп с копченостями является вкусным и здоровым блюдом, которое предоставляет множество полезных свойств для нашего организма. Главной особенностью этого супа являются богатые белки и высокая пищевая ценность из-за наличия гороха. Копченостями добавляется аромат и вкус, а также содержание микроэлементов, таких как железо, витамин B12 и цинк. Кроме того, это блюдо удовлетворяет нашу потребность в комплексных углеводах и обеспечивает чувство насыщения. В целом, гороховый суп с копченостями - это идеальное решение для тех, кто стремится к здоровому и вкусному питанию.

Ингредиенты

— горох колотый - 200 г
— картофель - 2 шт.
— морковь - ⅔ шт.
— лук репчатый - ⅔ шт.
— куриные голени копченые - 1 ⅓ шт.
— подсолнечное масло - 1 ⅓ ст. л.
— чеснок - 1 ⅓ шт.
— оливки - 3 ⅓ шт.
— зелень - ⅔ пучка
— перец черный молотый - по вкусу
— перец черный горошком - 3 ⅓ шт.
— соль - по вкусу

Способ приготовления

1. Подготавливаем ингредиенты. Овощи моем, чистим. Горох промываем и оставляем в чистой воде на 20–30 минут. На плиту ставим кастрюлю с холодной водой и опускаем куриные ноги, варим около 15 минут на среднем огне. Это для того, чтобы мясо хорошо отходило от костей. Затем добавляем размоченный горох.
2. Пока варится, занимаемся овощами. Картофель нарезаем средними кубиками (я решил нарезать фигурным ножом, не зря же его приобрел недавно. Морковь трем на крупной терке. Лук режем мелким кубиком.
3. Оливки нарезаем на четвертинки. Чеснок порубить. Зелень мелко нарезаем. Свиные ушки — кубиком, как картофель.
4. Из кастрюли вынимаем куриные ножки, а добавляем картофель и немного убавляем огонь.
5. На сковороде нагреваем 2 столовые ложки растительного масла. Обжариваем лук с морковью около 5 минут, так что бы они зарумянились. Куриное мясо снимаем с костей и нарезаем. Обжарку, наши копчености (ноги и уши) и перец горошком добавляем в кастрюлю и продолжаем варить до готовности картофеля и гороха. Осталось примерно 7–10 минут на слабом огне.
6. Добавим зелень, маслины и чеснок. Солим и перчим по вкусу. Суп готов!