Первое блюдо
Простые рецепты

Суп Харчо

Сергей · 16.02.2024



Время готовки

2 часа

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Суп Харчо предлагает ряд полезных свойств для здоровья. Он содержит разнообразные витамины и минералы, необходимые для поддержания оптимального состояния организма. Кроме того, благодаря наличию в рецептуре различных овощей и специй, он способствует улучшению иммунной системы и предотвращению заболеваний. Суп Харчо также может помочь улучшить пищеварение и сократить риск развития ожирения, благодаря своей низкой калорийности и высокой доле белка и воды.

Ингредиенты

- говядина на кости - 400 г
- рис - 50 г
- лук репчатый - 1 головка
- перец болгарский красный - ½ шт.
- помидоры - 3 шт.
- чеснок - ½ головки
- хмели-сунели - ½ ст. л.
- перец острый - по вкусу - вода - 1 л
- кавказские травы - ½ ст. л.

Способ приготовления

1. Говядину отварить до готовности. В бульон засыпать промытый рис. Мясо отделить от кости, добавить к рису. Варить 20 минут.
2. Выдавить или натереть чеснок. Залить 2–3 столовыми ложками бульона, накрыть емкость блюдцем.
3. Обжарить репчатый лук, добавить болгарский и острый перец. Пережарить. Затем помидоры. Обжарить. Всыпать хмели-сунели и кавказские травы. Пережарить с овощами.
4. Готовую зажарку выложить в суп. Проварить 10 минут. В конце добавить чеснок с бульоном. Приятного аппетита!