Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Куриный суп с овощами

17 мая 2016 09:37 · https://open-cook.ru/recipes/kurinyj-sup-s-ovoschami



Это очень вкусный суп с приятным ароматом и привкусом пряных трав. Он сытный, но легкий, что делает его идеальным для теплых летних дней. Готовится этот *куриный суп* с овощами довольно просто и быстро. Из инвентаря нужна только кастрюля и ложка.

На 4-6 порций (на 2-х литровую кастрюлю):

- 1 куриное филе (примерно 300 гр)
- 1 средняя морковка (около 100 гр)
- 1 небольшая луковица (около 60 гр)
- 1 стебель сельдерея

- 1 средний цукини (250-300 гр) или кабачок
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 веточка розмарина
- 1 веточка тимьяна
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. лимонного сока
- соль, перец черный молотый по вкусу
- зелень по желанию
- примерно 1 литр воды или куриного бульона (может понадобиться чуть больше или чуть меньше жидкости)

Куриное филе промыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшим кубиком. Кастрюлю поставить на сильный огонь, разогреть с растительным маслом и обжарить на нем куриное филе до золотистого цвета, но это не обязательно. Доводить мясо до готовности тоже не нужно.

Быстро обжарить и вынуть на тарелку.



Морковку, лук и сельдерей нарезать небольшим кубиком.



Так же поступить с цукини или кабачком.



В кастрюлю, в разогретое масло из под куриного филе, отправить морковку, лук, сельдерей, измельченный чеснок и травы. Помешивая, обжаривать на среднем огне минут 5.



Добавить цукини (или кабачок), перемешать и готовить еще 3-5 минут.



Влить горячую воду или бульон.



Добавить куриное мясо и лимонный сок.



Довести до кипения и готовить до мягкости цукини. При желании можно добавить измельченной зелени, особенно хорошо подходит петрушка. Готовый супчик разлить по тарелкам.



Вот такой красивый, солнечный и очень вкусный супчик получается.



Он и без куриного бульона очень сытный. Особую прелесть **куриному супу** с овощами придают розмарин и тимьян.



Приятного аппетита!

По мотивам вот этого рецепта.