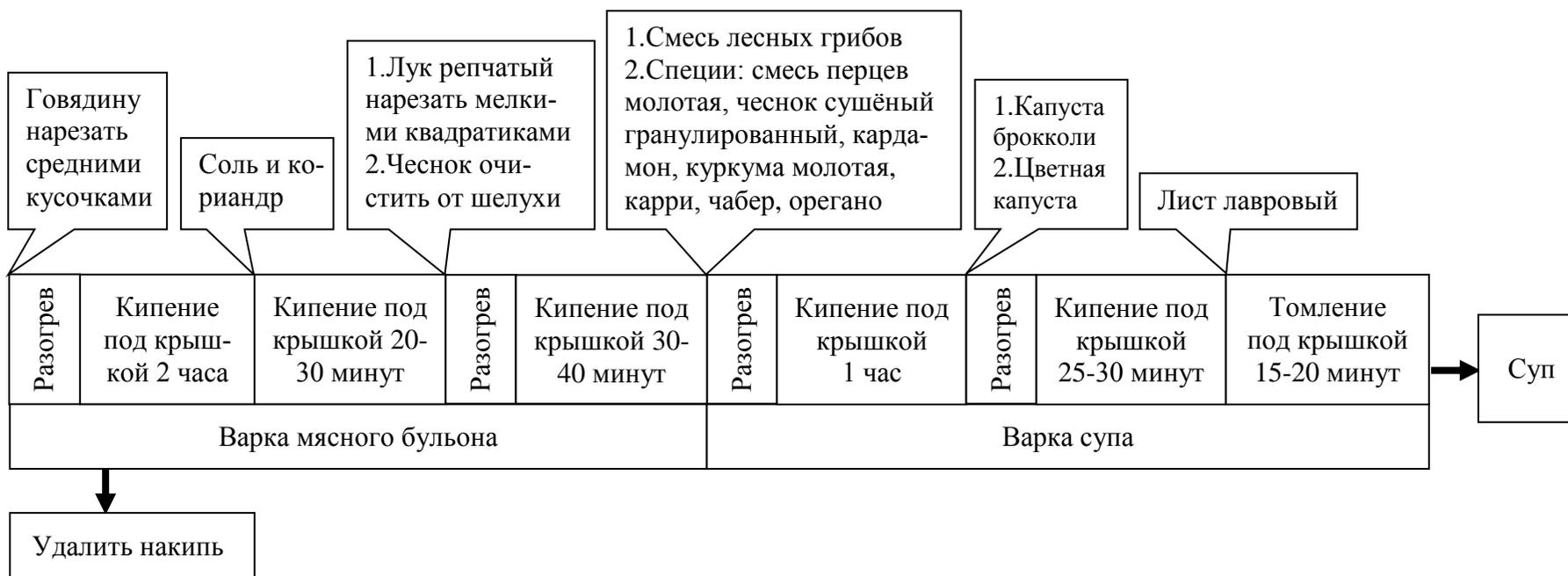


Суп с говядиной, грибами, цветной капустой и брокколи (Хурс С.П. - 26.06.2016)



1. Говядина охлаждённая – 1,1 кг
2. Лук репчатый – 3-4 шт.
3. Капуста брокколи быстрой заморозки – 400 г
4. Цветная капуста быстрой заморозки – 400 г
5. Смесь лесных грибов быстрой заморозки – 300 г
6. Чеснок – 2 головки
7. Кориандр – 0,5 ст. ложки
8. Смесь перцев молотая
9. Кардамон
10. Чеснок сушёный гранулированный – 1 ст. ложка
11. Куркума молотая
12. Карри
13. Чабер
14. Орегано
15. Лист лавровый
16. Соль – 1-1,5 ст. ложки
17. Вода – 2-2,5 л



Суп с говядиной, грибами, цветной капустой и брокколи (Хурс С.П. - 26.06.2016)



1. Берём говядину, разделанную на средние кусочки



2. Берём лук репчатый



3. Чистим лук репчатый



4. Режем лук репчатый мелкими квадратиками



5. Берём капусту брокколи быстрой заморозки



6. Размораживаем капусту брокколи



7. Берём цветную капусту быстрой заморозки



8. Размораживаем цветную капусту



9. Берём смесь лесных грибов быстрой заморозки



10. Размораживаем смесь лесных грибов



11. Берём чеснок



12. Чистим дольки чеснока

Суп с говядиной, грибами, цветной капустой и брокколи (Хурс С.П. - 26.06.2016)



13. Берём кориандр и соль



14. Готовим пропорции специй



15. Ставим кастрюлю с водой на огонь



16. Кладём говядину в кастрюлю



17. Варим на среднем огне и удаляем накипь



18. Накрываем крышкой и варим на малом огне



19. Кладём кориандр и соль в кастрюлю



20. Варим под крышкой на малом огне



21. Кладём лук репчатый в кастрюлю



22. Кладём чеснок в кастрюлю



23. Варим под крышкой на малом огне



24. Кладём смесь лесных грибов в кастрюлю

Суп с говядиной, грибами, цветной капустой и брокколи (Хурс С.П. - 26.06.2016)



25. Кладём специи в кастрюлю



26. Перемешиваем содержимое кастрюли



27. Варим под крышкой на малом огне



28. Кладём цветную капусту в кастрюлю



29. Кладём капусту брокколи в кастрюлю



30. Варим под крышкой на малом огне



31. Кладём лист лавровый в кастрюлю и томим под крышкой без огня



32. Подаём суп на стол