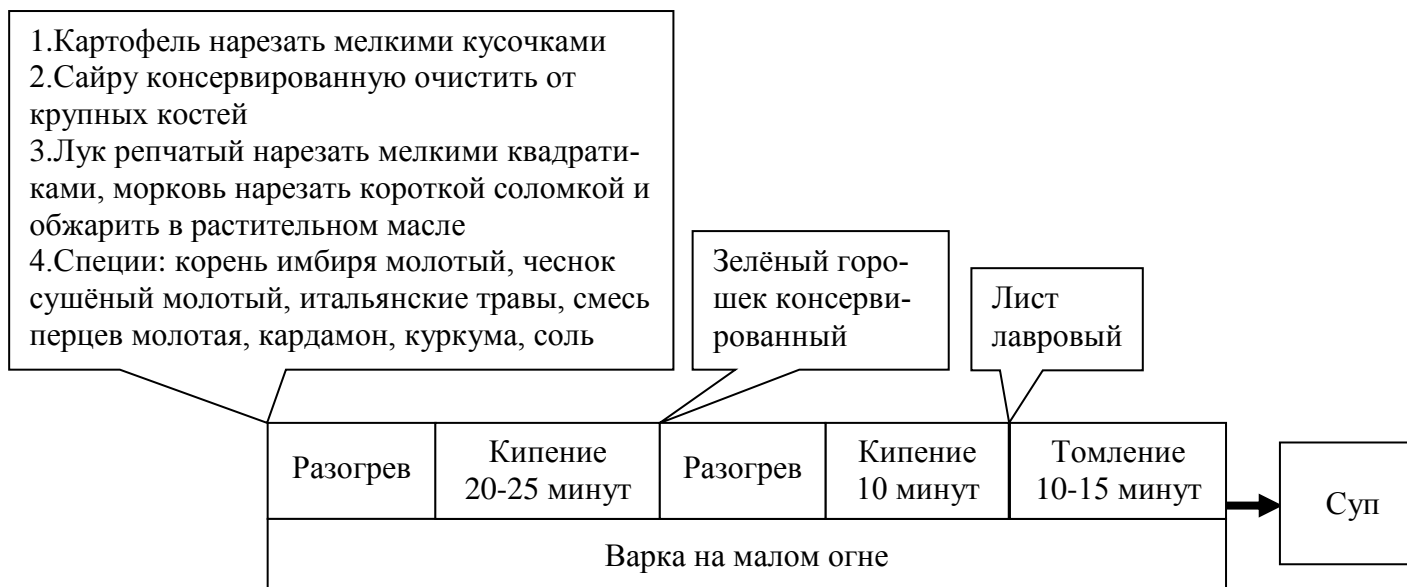


Суп из консервированной сайры (khurs.ru - 2017)



1. Сайра консервированная – 2 банки
2. Лук репчатый – 1-2 шт.
3. Картофель – 5-6 шт.
4. Морковь – 1 шт.
5. Горошек зелёный консервированный – 400 г
6. Итальянские травы – 1 ст. ложка
7. Куркума
8. Корень имбиря молотый
9. Чеснок сушёный молотый – 0,5 ст. ложка
10. Кориандр молотый
11. Кардамон
12. Лист лавровый
13. Соль – 1 ст. ложки
14. Вода – 2,0-2,5 л



Суп из консервированной сайры



1. Берём сайру консервированную



2. Кладём сайру на тарелку, извлекаем крупные кости



3. Берём горошек зелёный консервированный



4. Готовим горошек зелёный



5. Берём картофель



6. Чистим картофель



7. Режем картофель мелкими кусочками



8. Берём лук репчатый



9. Чистим лук репчатый



10. Режем лук репчатый мелкими квадратиками



11. Берём морковь



12. Чистим морковь, режем короткой соломкой

Суп из консервированной сайры



13. Готовим пропорции специй



14. Берём масло растительное



15. Ставим сковороду на огонь



16. Наливаем мало растительное в сковороду



17. Кладём лук репчатый в сковороду



18. Обжариваем лук до золотистого оттенка



19. Кладём морковь в сковороду



20. Обжариваем морковь с луком



21. Ставим кастрюлю с водой на огонь



22. Кладём картофель в кастрюлю



23. Кладём сайру в кастрюлю



24. Кладём зажаренные лук с морковью в кастрюлю

Суп из консервированной сайры



25. Кладём специи в кастрюлю



26. Кладём зелёный горошек в кастрюлю



27. Варим на малом огне



28. Кладём лист лавровый в кастрюлю. Отключаем огонь.



29. Накрываем кастрюлю крышкой и томим



30. Подаём суп на стол