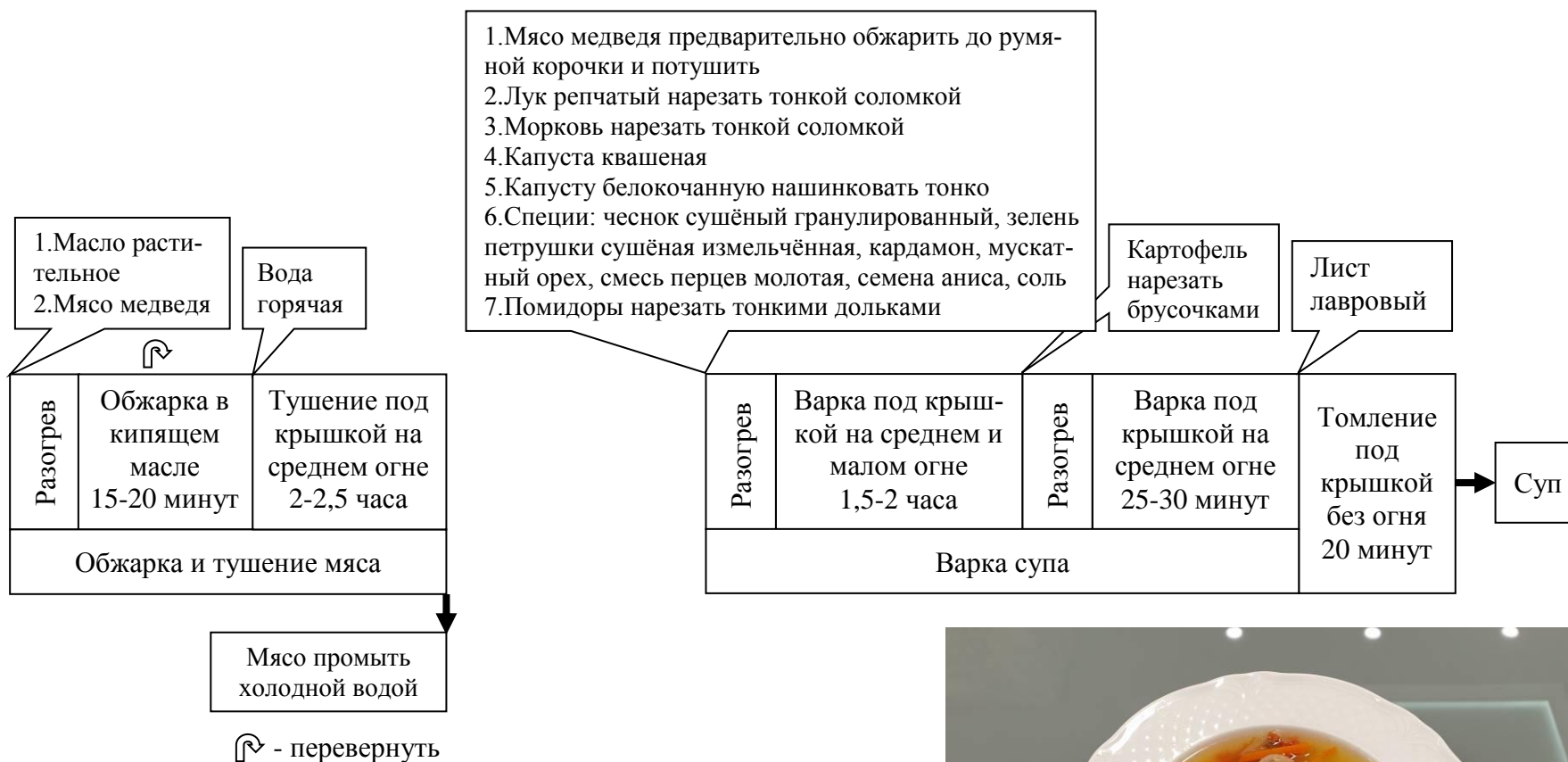


Овощной суп с мясом медведя "Лёгкий" (khurs.ru - 2019)



1. Мясо медведя – 1,1-1,2 кг
2. Картофель – 300-350 г
3. Морковь – 120-150 г
4. Репа – 300-350 г
5. Лук репчатый – 2-3 шт.
6. Капуста белокочанная – 400 г
7. Капуста квашеная – 200 г
8. Масло растительное – 100 г
9. Чеснок сушёный гранулированный – 1 ст. ложка

10. Зелень петрушки сушёная измельчённая – 1,5 ст. ложки
11. Смесь перцев молотая – 0,3-0,4 ч. ложки
12. Мускатный орех – 0,4-0,5 ч. ложки
13. Кардамон – 0,3-0,4 ч. ложки
14. Семена аниса – 0,7-1 ч. ложки
14. Лист лавровый
15. Соль – 1-1,25 ст. ложки



Овощной суп с мясом медведя "Лёгкий"



1. Берём мясо медведя, режем небольшими кусочками



2. Берём репу



3. Чистим и режем репу тонкой соломкой



4. Чистим картофель



5. Режем картофель брусочками



6. Берём лук репчатый



7. Чистим и режем лук репчатый тонкой соломкой



8. Чистим морковь



9. Режем морковь тонкой соломкой



10. Берём капусту белокочанную



11. Тонко шинкуем капусту



12. Берём помидоры

Овощной суп с мясом медведя "Лёгкий"



13. Режем помидоры тонкими дольками



14. Берём капусту квашенную



15. Отмеряем пропорции специй



16. Берём масло растительное



17. Ставим сковороду с маслом растительным на огонь



18. Кладём мясо медведя в сковороду, жарим в кипящем масле



19. Периодически переворачиваем куски мяса медведя



20. Заливаем мясо горячей водой, удаляем накипь



21. Накрываем сковороду крышкой и тушим на среднем и малом огне



22. Обжаренное мясо промываем холодной водой



23. Ставим кастрюлю с водой на огонь, кладём обжаренное мясо



24. Кладём лук репчатый в кастрюлю

Овощной суп с мясом медведя "Лёгкий"



25. Кладём морковь в кастрюлю



26. Кладём репу в кастрюлю



27. Кладём капусту квашеную в кастрюлю



28. Кладём капусту белокочанную в кастрюлю



29. Перемешиваем содержимое кастрюли



30. Кладём специи в кастрюлю



31. Кладём помидоры в кастрюлю



32. Накрываем кастрюлю крышкой, варим на среднем и малом огне



33. Кладём картофель в кастрюлю и варим на малом огне



34. Кладём лист лавровый в кастрюлю



35. Накрываем кастрюлю крышкой и томим без огня



36. Подаём суп на стол