

Суп томатный с мясом медведя и нутом "Полянка" (khurs.ru - 2019)



1. Мясо медведя – 1,5-1,8 кг
2. Картофель – 0,4-0,5 кг
3. Лук репчатый – 1-2 шт.
4. Перец жёлтый сладкий – 1 шт.
5. Морковь – 0,5-1 шт.
6. Чеснок – 0,3-0,5 головки
7. Нут консервированный – 1 банка
8. Паста томатная "Heinz" – 100 г
9. Масло растительное – 120-150 г
10. Зелень петрушки сушёная молотая – 1 ст. ложка
11. Кориандр молотый – 0,7-0,8 ст. ложки
12. Чеснок сушёный молотый – 0,7-0,8 ст. ложки
13. Шалфей – 0,3 ст. ложки
14. Смесь перцев молотая – 0,3-0,4 ч. ложки
15. Мускатный орех – 0,2-0,3 ч. ложки
16. Лист лавровый
17. Соль – 1 ст. ложка
18. Вода – 2,5-3 л



Суп томатный с мясом медведя и нутом "Полянка"



1. Берём мясо медведя, режем мелкими кусочками



2. Берём картофель



3. Чистим картофель



4. Режем картофель мелкими брусочками



5. Берём лук репчатый



6. Чистим лук репчатый



7. Режем лук репчатый мелкими квадратиками



8. Берём перец жёлтый сладкий



9. Режем перец жёлтый сладкий средними квадратиками



10. Чистим морковь



11. Режем морковь тонкой соломкой



12. Берём нут консервированный

Суп томатный с мясом медведя и нутом "Полянка"



13. Промываем нут водой



14. Берём чеснок, чистим дольки



15. Режем дольки тонкими пластинками



16. Берём масло растительное



17. Отмеряем пропорции специй



18. Берём пасту томатную "Heinz"



19. Ставим сковороду на огонь



20. Наливаем масло растительное и доводим до кипения



21. Кладём мясо в кипящее масло



22. Обжариваем мясо в кипящем масле, периодически перемешиваем



23. Заливаем мясо горячей водой



24. Накрываем сковороду крышкой, тушим на малом огне

Суп томатный с мясом медведя и нутом "Полянка"



25. Обжаренное мясо промываем водой и выкладываем на тарелку



26. Ставим кастрюлю с водой на огонь



27. Кладём обжаренное мясо медведя в кастрюлю



28. Кладём чеснок и лук репчатый в кастрюлю



29. Кладём морковь в кастрюлю



30. Кладём перец жёлтый сладкий в кастрюлю, варим на малом огне



31. Удаляем накипь, кладём специи в кастрюлю



32. Кладём картофель в кастрюлю



33. Кладём нут в кастрюлю, варим на малом огне



34. Кладём лист лавровый в кастрюлю



35. Добавляем пасту томатную, перемешиваем, варим на м. огне



36. Подаём суп на стол