

# Ароматный томатно-фасолевый суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **155.77 ккал.**  
Белки: **9.09 г.**  
Жиры: **1.06 г.**  
Углеводы: **27.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aromatnyj-tomatno-fasolevyj-sup/>

## Ингредиенты:

- 1 банка томатов в собственном соку (или 4-5 шт. помидоров)
- 1 банка белой фасоли (либо использовать замоченную и отваренную фасоль)
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- пучок кинзы/петрушки
- 2-3 дольки чеснока
- приправа хмели-сунели - по вкусу

## Приготовление:

Этот простой рецепт особенно подойдет уставшим хозяйкам, возвращающимся поздним вечером домой. Рецепт простой, быстрый и дешевый, но при этом вкусный и ароматный! Мелко порубить лук, морковь и чеснок. Разогреть чуть-чуть масла и обжарить лук, морковь и чеснок.

Целые помидоры порубить. Добавить в кастрюлю помидоры (и сок из банки) и фасоль. Разбавить водой до нужной консистенции. З. Вскипятить и поварить еще мин 10. В самом конце добавить рубленую зелень, специи, соль и перец.