

Французский суп



На 100 грамм:
Калорийность: **33.2 ккал.**
Белки: **0.63 г.**
Жиры: **2.49 г.**
Углеводы: **0.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/francuzskij-sup/>

Ингредиенты:

- 200 г филе карпа
- 0,5 л рыбного бульона
- 40 г помидоров
- 30 г репчатого лука
- чеснок
- 3 кусочка белого хлеба
- 125 мл белого сухого вина
- 25 мл оливкового масла
- 20 г тертого сыра
- тимьян
- зелень петрушки
- молотый шафран
- черный перец и соль

Приготовление:

Суп готовится следующим образом. Вначале очищаются чеснок и лук. Их измельчают. После моется и режется зелень петрушки (желательно мелко). Далее настает черед томатов. Их обдают кипятком, после чего с овощей легко снимается кожица. Из томатов следует удалить семена, после чего мякоть помидоров растирается. После разогревается оливковое масло (можно прямо в кастрюле), и на нем обжариваются зелень, лук, чеснок, к ним добавляется измельченные помидоры, специи и соль по вкусу. Когда продукты обжарятся, в кастрюлю заливаются вино и бульон, все это доводится до кипения, а после варится 15 минут на слабом огне.

Отдельно готовится филе рыбы. Оно нарезается кусочками, перчится и солится, а после добавляется в суп, который варится еще 5 минут.

В тарелки кладутся подсушенные заранее ломтики хлеба, они посыпаются сыром. Сверху, прямо на них, наливается суп.
Это блюдо очень оригинальное и вкусное, а потому прекрасно подходит для праздничного стола.