

Куриный суп с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **46.02 ккал.**
Белки: **5.8 г.**
Жиры: **1.26 г.**
Углеводы: **2.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст.л

Приготовление:

Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.

Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.

Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!

В миске слегка взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.