

# НУТОВЫЙ ТОМАТНЫЙ СУПЧИК



На 100 грамм:  
Калорийность: **78.52 ккал.**  
Белки: **3.93 г.**  
Жиры: **2.51 г.**  
Углеводы: **10.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nutovyj-tomatnyj-supchik/>

## Ингредиенты:

- нут сухой 150 грамм
- помидоры в собственном соку 250 грамм
- бульон куриный 450 грамм
- томатный сок 200 мл
- перец красный сладкий 40 грамм
- чеснок 2 зубчика
- луковица
- перец молотый, соль, итальянские травы
- масло кокосовое 3 ч.л

## Приготовление:

Нут на ночь замочить и утром отварить в течение часа до мягкости.

Сварить куриный бульон.

Лук и чеснок нарезанные обжарить на масле, добавить помидорами, очищенные от кожуры и нарезанные кубиками и перец, нарезанный полосками. Все обжаривать 7 минут, затем добавить сок томатный и тушить 10 минут ещё.

В кипящий куриный бульон закинуть нут и нашу помидорную смесь и поварить 5 минут. Все готово, можно обедать.