

# Солянка из красной рыбы



На 100 грамм:  
Калорийность: **109,73 ккал.**  
Белки: **9,31 г.**  
Жиры: **5,74 г.**  
Углеводы: **2,88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solyanka-iz-krasnoj-ryby/>

## Ингредиенты:

- рыбный суповой набор - 500-700 г
- лук репчатый - 1 шт
- огурцы соленые (среднего размера) - 3-4 шт
- каперсы - 1 ст. ложка
- маслины - 3-4 шт
- томатная паста 1 ст. ложка
- топленое масло - 1 ч. ложка
- лавровый лист
- лимон
- зелень петрушки
- соль
- перец

## Приготовление:

Бульон для солянки должен быть крепким, наваристым. Для этой цели подойдут голова лосося, хребет, плавники и небольшое количество мяса рыбы. Нужно залить рыбный суповой набор холодной водой (1-1,5 литра), довести до кипения, снять пену и варить до готовности. Минут за 15 до готовности немного посолить бульон.

Лук очистить, измельчить и немного обжарить на масле.

В это время огурцы нарезать соломкой. Если кожа у огурцов твёрдая, то ей можно предварительно срезать.

Добавить к луку томатную пасту и еще немного потушить.

Готовый бульон процедить, мясо рыбы отделить от костей. Довести бульон до кипения, добавить лук с томатной пастой, подготовленные огурцы и варить минут 5-10.

Затем добавить в суп каперсы, маслины, перец, при необходимости соль, лавровый лист и

готовить суп еще минут 15. Мясо рыбы можно положить в суп минут за 5 до готовности или непосредственно в тарелку при подаче.

Подать солянку из красной рыбы с лимоном и зеленью петрушки.