

Солянка сборная мясная



На 100 грамм:
Калорийность: **163.27 ккал.**
Белки: **10.7 г.**
Жиры: **11.95 г.**
Углеводы: **2.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solyanka-sbornaya-myasnaya/>

Ингредиенты:

- голяшка говяжья с костью - 600 г
- лук репчатый - 1 шт
- морковь - 30 г
- сельдерей стеблевой - 50 г
- перец черный горошком - 5 шт
- лавровый лист - 2 шт
- растительное масло - 20 мл
- солёные огурцы - 300 г
- томатное пюре (том.паста+вода) - 150-200 г
- буженина в/к - 200 г
- окорок в/к - 200 г
- колбаса вареная - 200 г
- колбаса сырокопченая - 50 г
- каперсы - 30 г
- маслины с косточкой - 50 г
- лимоны - 1 шт
- петрушка - 20 г

Приготовление:

Обмойте мясо холодной водой, положите в большую кастрюлю, налейте 2,5-3 литра холодной воды и поставьте на большой огонь. Когда на поверхности начнет появляться пена, убавьте огонь, чтобы бульон едва кипел, и удаляйте ее, пока она совсем не перестанет образовываться.

Через полчаса с начала варки положите лук, морковь, сельдерей, перец и лавровый лист. Варите еще 30-40 минут, пока овощи не станут мягкими, затем удалите их и выбросьте. Когда

мясо будет готово (время приготовления зависит от качества мяса), выньте его из бульона, отделите от костей, нарежьте кусочками около 1,5-2 см и верните в бульон.

Пока бульон варится, нарежьте лук полукольцами и спассеруйте его в небольшом количестве масла до прозрачности.

Соленые огурцы нарежьте небольшими кусочками. Если от них остался рассол (не маринад!), не выливайте, его можно будет использовать для солянки чуть позже. Добавьте огурцы к луку, перемешайте и тушите на небольшом огне около 15 минут.

Добавьте томатное пюре или просто очищенные мелко нарезанные спелые помидоры, готовьте еще 10 минут на небольшом огне, помешивая.

То, что получилось в итоге, называется «брез» — специальная заправка для солянки. Ее можно готовить заранее и при необходимости хранить в холодильнике в закрытой емкости. А сейчас добавьте брез в бульон.

Колбасу и другие мясопродукты нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп, продолжая варить на небольшом огне.

Добавьте в бульон каперсы (1-2 ст.л.) и маслины. Попробуйте на соль, при необходимости посолите. Также можно добавить немного огуречного рассола.

Дайте готовой солянке настояться хотя бы полчаса, накрыв кастрюлю крышкой.

Подавайте солянку горячей, в тарелки положите ломтик лимона и мелко нарезанную свежую петрушку.