

# Солянка



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,68 ккал.**  
Белки: **5,77 г.**  
Жиры: **6,54 г.**  
Углеводы: **1,92 г.**

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

## Ингредиенты:

- говяжья вырезка 180 гр
- лук репчатый 1 шт
- лимон 1шт
- помидоры 2 шт
- пучок укропа
- лист лавровый 1 шт
- пучок петрушки
- оливки с косточкой 30 гр
- маслины с косточкой 35 гр
- бульон говяжий 800 гр
- грудинка сырокопченая 50 гр
- корнишоны 40 гр
- колбаски охотничьи 2 шт
- чеснок 1 зубчик

## Приготовление:

Бульон влейте в кастрюлю и доведите до кипения. Говядину нарежьте средним кубиком, положите в бульон и варите на слабом огне в течение 10 минут.

Лук очистите и нарежьте средним кубиком. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко. Колбаски нарежьте средним кубиком, бекон - тонкой соломкой, корнишоны нарежьте полукружками. Лимон нарежьте на дольки.

Помидор нарежьте крупными дольками, очистите от кожицы, мякоть нарежьте крупно.

Маслины и оливки раздавите, извлеките из них косточки, мякоть нарубите средним кубиком.

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, бекон на сильном огне в течение 2 минут, добавьте лук и жарьте ещё 1 минуту, добавьте колбаски,

жарьте 1 минуту, переложите всё в кастрюлю с мясом, сковороду сохраните.  
В той же сковороде разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте мякоть помидора и корнишоны с лавровым листом на сильном огне в течение 1,5 минут, переложите в кастрюлю.  
В кастрюлю добавьте маслины и оливки, варите на слабом огне в течение 5 минут, добавьте чеснок и 2 дольки лимона, снимите с огня, дайте настояться 10 минут.  
Разлейте суп по тарелкам, добавьте рубленую зелень и подавайте со сметаной.