

Суп «кавказский» с ребрышками



На 100 грамм:
Калорийность: **164.33 ккал.**
Белки: **7.43 г.**
Жиры: **13.76 г.**
Углеводы: **3.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-kavkazskij-s-rebryshkami/>

Ингредиенты:

- свиные или бараньи ребра - 500 гр
- болгарский перец - 1 шт
- луковица - 1 шт маленькая
- баклажан - 1 шт
- помидор - 1 шт
- чеснок 1-2 зубчика
- растительное масло
- острый перец, кориандр, базилик, черный перец, кинза, укроп, соль, черный перец - по вкусу

Приготовление:

На сковороде разогреваем масло. Ребрышки моем, режем произвольно. Слегка на небольшом огне поджариваем их до появления красивой корочки, чтобы не вытекала кровь.

Режем крупными кусочками сладкий перец.

Ребрышки уже обжарились, перекладываем их в кастрюлю, в которой будем варить суп.

Добавляем лавровый лист, перец-горошек.

Обжариваем перец и лук.

Баклажаны режем крупно. И теперь уже всю овощную смесь вместе жарим, а не тушим (это важно!) до легкой золотистости, добавляем измельченный чеснок.

Помидор натираем на терке. Добавляем в кастрюлю, даем закипеть.

Если любите густые супы воды, долейте примерно полстакана воды. Если любите не очень густые, разбавьте настолько, чтоб вам было приятно кушать.

Перекладываем в кастрюлю всю овощную смесь. Все содержимое кастрюли перемешиваем...

Берем базилик, мелко режем его. Так же поступаем с кинзой и петрушкой. В суп добавляем перец, кориандр, соль, чеснок - что вы любите и что вам напоминает о кавказской замечательной кухне.

Даем супу томиться на небольшом огне минут 15-20 минут. Перед выключением добавляем зелень.