

# Суп-солянка



На 100 грамм:  
Калорийность: **105,18 ккал.**  
Белки: **2,88 г.**  
Жиры: **6,79 г.**  
Углеводы: **9,09 г.**

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

## Ингредиенты:

- сосиски 2 шт
- лук 1 шт
- морковь 2 шт
- картофель -2 шт
- огурцы корнишоны 5 шт
- оливки 1 банка
- лимон 4 кружочка
- подсолнечное масло - 1 ст л
- томатная паста 2 ст. ложки

## Приготовление:

В кастрюлю налить воды, довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, бросить в кипящую воду.

Сосиски нарезать кружочками. Обжарить на растительном масле. Затем обжаренные кружочки сосисок переложить в кастрюлю с картофелем.

Морковь натереть на тёрке. Лук нарезать кубиками среднего размера. Выложить в сковороду с растительным маслом. Лук и морковь обжарить 10 минут. Затем к овощам добавить томатную пасту. Тушить вместе с томатной пастой 5-10 минут.

Нарезать корнишоны, оливки на кружочки. Кружочки лимона на четвертинки.

Обжаренные лук и морковь, нарезанные огурцы, оливки, дольки лимона добавить в кастрюлю с сосисками и картофелем. Все вместе варить 10-15 минут.