

# Томатный суп с кальмарами



На 100 грамм:  
Калорийность: **30.05 ккал.**  
Белки: **2.88 г.**  
Жиры: **0.4 г.**  
Углеводы: **2.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomatnyj-sup-s-kalmarami/>

## Ингредиенты:

- кальмар (тушки или кольца) — 200г
- лук репчатый — 1шт
- чеснок — 1-2зуб
- томатная паста (или пюре) — 160г
- сельдерей черешковый — 1шт
- специи (соль, перец, пряности - по вкусу)
- зелень (по вкусу)
- лимон (по вкусу и желанию)
- каперсы (по вкусу и желанию)
- вино белое сухое — 100г
- бульон (овощной) — 1л (можно делать супчик на воде)

## Приготовление:

Лук, чеснок, сельдерей мелко нарезать, кальмары почистить и нарезать кольцами.  
Лук, чеснок, сельдерей потушить в кастрюльке в небольшом количестве воды, около 5 мин.  
Добавить томат, пряности, потушить 2-3 мин.  
Добавить горячий бульон и вино, проварить около 8-10 мин. после закипания, посолить, поперчить.  
Добавить кальмары и зелень, закипятить, снять с огня.  
Подавать с кусочком лимона и каперсами.