

Уха из семги со сливками



На 100 грамм:
Калорийность: **73.16 ккал.**
Белки: **3.73 г.**
Жиры: **5.11 г.**
Углеводы: **3.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/uha-iz-semgi-so-slivkami/>

Ингредиенты:

- вода - 1.5 л
- семга - 350 г
- картофель - 350 г
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- помидор - 1 шт
- сливки 10 % - 500 мл
- оливковое масло - 20 г

Приготовление:

Натереть морковь на тёрке, порезать лук, помидор и обжарить всё на оливковом масле. Взять кастрюлю, наполнить водой и поставить на огонь. Почистить и покрошить картофель в кастрюлю. Варить 10 минут.

Нарезать сёмгу на кусочки и добавить к картофелю. Варить 5 минут.

Добавить поджарку, соль и сливки. Варим на слабом огне ещё 15 минут.