

Мясной суп из зелёной фасоли маш.

Яйцо или курица. Ингредиенты или рецепт. Бывает и так и так. Суп из зелёной фасоли маш появился у нас благодаря тому, что я первый раз увидел такую фасоль: мелкую, мельче гороха. А уж Принцесса изобрела, что из неё можно приготовить. И неплохо я вам скажу изобрела.



#пища #суп #фасоль #мясо

Суп из зелёной фасоли маш.

Ингредиенты:

Мясо – 400-500 граммов

Маш – 200 граммов

Лук – 1 штука

Морковь – 1 штука

Болгарский перец – 2 штуки

Картофель – 3-4 штуки
Томатная паста – 2 столовые ложки
Чеснок – 3-4 зубчика
Специи и соль – по вкусу
Растительное масло – 50 граммов.



Суп из зелёной фасоли маш.

Приготовление:

Маш долго готовится – полтора часа, поэтому начать стоит с его варки. В кастрюлю налить воду и положить промытый маш. Когда маш будет почти готов, подсолить воду.

Мясо порезать на небольшие кусочки. Обжарить в глубокой сковороде на среднем огне на растительном масле.

Пока мясо жарится, подготовить овощи – лук, морковь, болгарский перец помыть, почистить и нарезаем кубиками. Морковь можно потереть на крупной тёрке.

Добавить овощи в казан к почти готовому мясу: вначале лук, через две-три минуты, морковь, затем перец.

Когда овощи немного потушатся, добавить томатную пасту, посолить, поперчить. Все перемешать и потушить ещё пять-семь минут.

Переложить мясо с овощами в кастрюлю с машем и продолжать варить вместе.

Когда маш почти готов, добавить в суп картофель и варить ещё 20 минут. За пять минут до конца варки добавить мелко порубленный чеснок и зелень. Дать немного настояться.

По [МОТИВАМ](#).



[Острый густой суп-чили. Всё как я люблю](#). Хороший суп, как говорится, одновременно и первое и второе. Острый густой суп-чили именно такой. Всё как я люблю. Остаётся только компот добавить и вуаля, обед готов.

[Грибной суп с манными клецками](#). Здесь должен быть какой-нибудь умный текст про замечательный грибной суп с манными клецками. Но ритм жизни совершенно не оставляет времени на блог. Поверьте – суп вкусный. Кто любит готовить – посмотрите рецепт. Остальные – пролистываем ленту дальше.

[Зимний суп для голодного папы](#). С первым весенним теплом пришла пора позаботиться о дорожках у дома. Тротуарная плитка, говорят, не любит снега. Снег – лопата – усталость – зимний суп. Цепочка логичная, ясная, главное что суп получился вкусный. И после небольшой передышки снова на борьбу со снегом.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#), [Телеграмме](#).