

Рядовой рассольник с сайрой

Нервничаешь – покушай. Отличное настроение – перекуси. Всё равно – подкрепись. Силы всё равно понадобятся. Рассольник с сайрой мой выбор офисного обеда на этой неделе.



Супчик простой, но питательный и “со вкусом”. О полезности ничего говорить не буду, дабы не выдумывать и не плодить лишние сущности. Лично мне “горяченького похлевать” – полезно.

#пища #суп #рассольник #сайра

Рядовой рассольник с сайрой. Ингредиенты:

Крупа перловая – 100 граммов
Сайра в томатном соусе – 2 банки
Картофель – 4 штуки
Морковь – 1 штука
Лук репчатый – 1 штука

Корень петрушки – 1 небольшой
Вода – 1.5 литра
Огурец солёный – 2 штуки
Зелень – пучок
Соль – по вкусу



Рядовой рассольник с сайрой.

Приготовление:

Перловую крупу сварить до готовности.

Нарезать кубиками картофель, морковь, солёный огурец, натереть на тёрке корень петрушки.

Лук и морковь слегка обжарить до золотистого цвета, добавить огурец, корень петрушки и картофель, тушить всё пять-десять минут.

В кипящую воду добавить овощи и варить 20-30 минут. Добавить консервированную рыбу, крупу, специи, соль и варить ещё пять минут.

Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Рецепт найден [здесь](#).



Суп-пюре с копчёной рыбой. Особую прелесть супам может придать мускатный орех. Но есть нюансы. К мускатному ореху нужно привыкнуть. Иначе суп-пюре с копчёной рыбой может быть острым. Вернее может показаться таковым. Мне такой вкус нравится. Понравится ли вам?

Итальянский куриный суп. Всё, что посыпано тёртым сыром немедленно становится итальянским (за исключением сапогов). Именно так мы приготовили итальянский куриный суп. А если кроме шуток, очень интересное сочетание сливок, черешкового сельдерея и томатов. И, естественно, ароматное оливковое масло. *Bellissimo!*

Суп из фасоли с авокадо. Никак не приучу наследника к супам. Суп из фасоли с авокадо не стал исключением. Макароны наше фсё. А мне так супчику «похлебать» так очень-но нравится. Утешаю себя, что может быть со временем распробует, а пока больше напирваю на фрукты, мясо, рыбу и овощи. Стараюсь, чтобы питался во-первых разнообразнее, и, во-вторых, узнавал вкус

новых продуктов. А то ведь незнакомое сразу «я это не ем». А покусав кусочек так «вкусно».

Я в Моём мире, Одноклассниках, Фейсбуке, Вконтакте, Твиттере, Гуглоплюсе, Инстаграме.