



ТОМАТНЫЙ СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ И ЧЕСНОЧНЫМ БАГЕТОМ

REBOX.BY




 25 минут

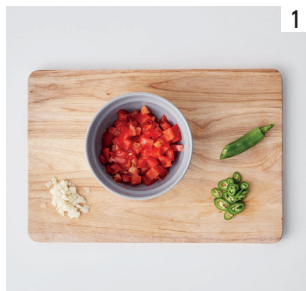
 127 кКал; БЖУ 2/9/8 (на 100 г)

 1150 г (все блюдо)

Ингредиенты:

Мидии, креветки, помидор, томаты в с/с, соус рыбный, чеснок, перец чили, масло сливочное, багет.

 Предварительно разморозьте мидии, креветки и багет



Помидоры нарежьте кубиком, перец чили - кольцами. Чеснок мелко порубите. Сливочное масло оставьте при комнатной температуре, чтобы оно размягчилось.



Креветки очистите, оставив хвостик.



Разогрейте кастрюлю с растительным маслом. Обжарьте 1/2 чили и 1/2 чеснока 2 минуты, помешивая. Добавьте мидии и креветки и обжаривайте еще 1-2 минуты.



Влейте томаты в с/с, добавьте нарезанные помидоры. Тушите все вместе 5-7 минут, помешивая. Влейте 800 мл воды. Затем добавьте рыбный соус, и на небольшом огне доведите до кипения, прогревайте 5-7 минут. Посолите и поперчите по вкусу, добавьте 1 ч.л. сахара.



1/2 чеснока смешайте с подтаявшим сливочным маслом. Багет разрежьте вдоль пополам. Намажьте чесночным маслом и обжарьте на сковороде со стороны масла до золотистой корочки.



Подавайте томатный суп с теплым багетом и оставшимся свежим чили.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу