



 40 минут

 108 ккал; БЖУ 5/8/4 (каждая порция)

 485 г (каждая порция)

Ингредиенты:

вырезка говяжья, томаты в с/с, маслины, оливки, каперсы, сметана, масло сливочное, корнишоны, лимон, чеснок, сосиски, грудинка, петрушка, лук, лавровый лист, сухой бульон, сметана.



1

Лук и корнисоны нарежьте соломкой, маслины и оливки – пополам, сосиски - кружками, чеснок и зелень мелко порубите. Говядину залейте 1200 мл воды, вскипятите, всыпьте говяжий бульон, посолите по вкусу, добавьте лавровый лист и варите 25 минут на среднем огне.



2

Разогрейте сковороду, добавьте сливочное масло и обжаривайте репчатый лук на среднем огне 3-4 минуты. Добавьте томаты в с/с, 2 ч.л. сахара и готовьте 10 минут на среднем огне. Добавьте корнисоны, обжаривайте 2-3 минуты. Переложите все в кастрюлю с говядиной.



3

На сковороду, где жарился лук, переложите грудинку, сосиски и чеснок. Обжаривайте 2-3 минуты на сильном огне. Переложите в кастрюлю. Суп посолите и поперчите, перемешайте. Достаньте говядину и нарежьте крупной соломкой.



4

Подавайте солянку с маслинами, оливками, каперсами, сметаной и рубленной зеленью, украсив долькой лимона.

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