



# ИТАЛЬЯНСКИЙ МИНЕСТРОНЕ С ЛОМТИКАМИ КУРИНОГО ФИЛЕ

REBOX.BY



 35 минут

 52 ккал; БЖУ 5/1/7 (на 100 г)

 1400 г (все блюдо)

## **Ингредиенты:**

филе куриное, картофель,  
морковь, перец, цукини, фасоль,  
шампиньоны, горошек, брокко-  
ли, томат, чеснок.

 Предварительно разморозьте тыкву



1

Куриное филе опустите в 1 литр воды, доведите до кипения, посолите и варите на среднем нагреве 8-10 минут (во время варки снимайте пену шумовкой). Морковь, картофель, цукини, перец, томат нарежьте малым кубиком, шампиньоны- дольками, чеснок мелко порубите.



2

В кипящий бульон добавьте картофель и морковь варите 5-7 минут, затем добавьте шампиньоны и цукини варите еще 5-7 минут. Слейте жидкость с фасоли и промойте ее.



3

Добавьте в бульон фасоль, горошек и капусту брокколи. Посолите и поперчите и варите помешивая 2-3 минуты. Добавьте томаты и чеснок, проварите 2 минуты. Достаньте куриное филе и нарежьте его тонким ломтиком.



4

Подавайте итальянский минестроне порционно с ломтиками куриного филе.