

Марафонский. Гороховый суп «карри»
От кафе "Беги и ешь. Ешь и беги!"



Замочить горох в большом количестве воды на ночь (или 5-6 часов). Обжарить на сковороде на растительном масле чеснок, порезанный на дольки, мелко порезанный корень имбиря, лук, морковь. Поставить кипятить воду для супа, в горячую воду опустить горох, обжарку из лука, моркови, чеснока, мелко порезанный картофель. В небольшом количестве воды развести томатную пасту, специю— карри, вылить в кастрюлю, добавить соль по вкусу. Время приготовления от 1 до 1,5 часов, пока не разварится горох. В готовый суп добавить сливочное масло, зелень. Можно выжать сок лимона, по вкусу, не перестараться. Можно сок лимона не добавлять, так как томатная паста дает кислинку. Зелень лучше класть прямо в тарелки.

Ингредиенты.

Продукты на 1 порцию

Горох 25гр.

Картофель ½ шт.

Морковь ½ шт.

Лук ¼ шт.

Чеснок 1зубчик.

Корень имбиря кусочек в 1 см³

Томатная паста ½ ст.ложки.

Сливочное масло ½ ст.ложки.

Приправа карри ¼ ст.ложки.

Лимон (сок) 1чайн.ложка

Соль по вкусу

Зелень (петрушка, укроп, кинза, лук зеленый) — можно 1 вид зелени
10гр.

Приятного аппетита!