

Бульон куриный с кореньями (вариант 1)

Ингредиенты (на 6 порций по 500 г)

Вода - 2,5 л,

Куриная грудка (филе) - 200 г (1 шт),

Морковь - 500 г,

Лук репчатый - 200 г (3 шт),

Смесь сухих кореньев (сельдерей, петрушка, пастернак) - 17 г - 1 ст.л.

Соль - 4 ч.л.

Специи:

лавровый лист - 2 листа

перец горошком - 5-6 шт

зелень – по вкусу



Приготовление:

В мультиварку заливаем воду и кладем куриную грудку. Ставим режим «Суп» или «Варка» на 1 час 30 минут.

Пока вода закипает, чистим морковь и лук. Морковь нарезаем крупными кружками, а лук - по желанию. Можно полукольцами или соломкой. Если вареный лук не очень любите, то можно уменьшить его количество. А если в семье есть любители вареного лука, то можно положить целыми головками.

Когда вода закипела (примерно через 20-30 минут), снимаем пену с бульона и закладываем морковь, лук, сушеные коренья, соль и специи. Варим до конца программы.

В тарелку или бульонную чашку можно положить по половинке яйца, сваренного вкрутую, и сухарики.

Пищевая ценность:

	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Если оставить грудку				
Итого	3 200	58	4,7	62,3	511,6
На 100 г	100	1,8	0,14	2	16
	Если куриную грудку не класть в тарелку				
Итого	3 000	10,7	0,84	61,52	286
На 100 г	100	0,35	0,03	2,05	9,52