ГОРОХОВЫЙ СУП

БЕССМЕРТНЫХ АЛИСА 3 «А»

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГОРОХ

В РОССИИ ГОРОХ ПОЯВИЛСЯ ТОЛЬКО В 18 ВЕКЕ.

ГОРОХ – ЭТО ИСТОЧНИК МИКРОЭЛЕМЕНТА ФОСФОРА, КОТОРЫЙ УЧАСТВУЕТ В ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ОБМЕНЕ, ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.

ГОРОХОВЫЙ СУП ПОЛЕЗЕН ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ БОЛЕЗНЯМИ СЕРДЦА. ОН УСТРАНЯЕТ ЛОМКОСТЬ НОГТЕЙ И ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. ТАРЕЛКА ГОРЯЧЕГО СУПА УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОЖИ И ХОРОШО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПА НАМ ПОНАДОБИТСЯ :

ГОРОХ СУХОЙ — 200 ГРАММ

СВИНИНА — 250 ГРАММ

КАРТОФЕЛЬ — 5-6 ШТУК

ЛУК РЕПЧАТЫЙ — 1 ШТУКА

МОРКОВЬ — 0,5-1 ШТУКИ

ЧЕСНОК — 1 ЗУБЧИК

СОЛЬ — 0,5 СТ. ЛОЖКИ

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО — 35-40 ГРАММ

РЕЦЕПТ ГОРОХОВОГО СУПА

ГОРОХ НУЖНО ПРОМЫТЬ, ЗАТЕМ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ОСТАВИТЬ НА 1-2 ЧАСА. ЗА ЭТО ВРЕМЯ 2-3 РАЗА НУЖНО ПОМЕНЯТЬ ВОДУ. ПОСЛЕ ЭТОГО ГОРОХ ВМЕСТЕ С МЯСОМ ОТПРАВИТЬ В КАСТРЮЛЮ С КИПЯЩЕЙ ВОДОЙ, ДОБАВИТЬ МЕЛКО ПОРЕЗАННЫЙ КАРТОФЕЛЬ И ВАРИТЬ 30 МИНУТ. ЧТОБЫ КАРТОФЕЛЬ ХОРОШО СВАРИЛСЯ, ЛУК И МОРКОВЬ НУЖНО ОБЖАРИТЬ В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ И ДОБАВИТЬ В СУП. СУП НУЖНО НЕМНОГО ПОСОЛИТЬ, ПО ЖЕЛАНИЮ ПОЛОЖИТЬ ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ.

КЛАССИЧЕСКИЙ ГОРОХОВЫЙ СУП ГОТОВ.

ЕГО НУЖНО НАЛИТЬ В ПОРЦИОННЫЕ ТАРЕЛКИ И ПОДАВАТЬ К СТОЛУ.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!