

# Постный борщ со свеклой и фасолью



1 ч 0 мин



6 порции



14 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	161 Ккал
Белки:	8.7 грамм
Жиры:	.6 грамм
Углеводы:	31.0 грамм

# Ингредиенты

Категории: [Супы](#), [Борщ](#)

Ингредиент	Кол-во
Красная фасоль	1 стакан
Сахар	10 г
Соль	по вкусу
Белокочанная капуста	1 штука
Картофель	2 штуки
Лук репчатый	1 штука
Морковь	1 штука
Помидоры	2 штуки
Свекла	1 штука
Сладкий перец	1 штука
Чеснок	3 зубчика
Зелень	по вкусу
Лавровый лист	2 штуки
Перец черный молотый	по вкусу

# Инструкция

1. Перво наперво в приготовлении постного борща необходимо заняться фасолью. Ее заранее нужно замочить в воде (желательно на ночь). В целом же, хватит и трех-четырех часов. Если времени замачивать фасоль нету, то можно заменить ее фасолью консервированной.
2. Итак, отправляем уже размоченные бабовые в кастрюле на плиту и доводим их до кипения. Затем огонь убавляем.
3. Очищаем картофель от кожуры и обязательно его моем. После этого нарезаем, но не слишком крупно. Затем отправляем картофель в кастрюлю с фасолевым бульоном.
4. Теперь займемся свеклой. Ее также необходимо очистить от кожуры и хорошенько промыть в воде. После этого нарежем свеклу соломкой и обжарим ее в небольшом количестве масла растительного (это необходимо для того, чтобы в процессе дальнейшего приготовления свекла не выварилась и не потеряла свой цвет).
5. После нескольких минут обжаривания отправляем нашу свеколку в кастрюлю с фасолью.
6. На этом этапе займемся подготовкой лука. Прежде чем отправить в кастрюлю, его необходимо мелко шинковать и обжарить на сковороде (до того момента пока он не станет полупрозрачным).
7. Как только лучок приобретет некоторую прозрачность, отправим к нему морковку, предварительно нарезанную соломкой.
8. В то время, как у нас сковороде готовится за жарка, мы займемся томатами. Их нужно нарезать небольшими кусочками (предварительно можно снять кожуру, но это не обязательно).
9. Как только мы закончим с томатами, можно будет снимать за жарку с плиты, а затем мы добавим ее в наш постный борщ.
10. Теперь обжарим нарезанные томаты, добавив к ним мелко нарезанный чесночок.
11. Тем временем, пока томаты доходят на сковороде, мы шинкуем капусту, а затем отправим ее в борщ.
12. На этот раз настала очередь перца. Его следует нарезать соломкой среднего размера, а затем отправить в кастрюлю.

# Инструкция

13. Пока мы занимались капустой и перцем, томаты хорошо размягчились на сковороде и впитали в себя запах чеснока. Теперь мы добавим к ним немного кетчупа или томатной пасты (тут кто как любит), острого сухого перчика и протушим все это еще пару минут.
14. Теперь смесь томатов можно смело отправлять в наш борщ.
15. На этом этапе борщ следует перемешать и подсолить его (в данном случае была использована черная соль, но, в целом, это не принципиально).
16. Присыпаем борщик зеленью, а также добавим в него перец горошек и лавровый лист.
17. Добавим в наше блюдо пару кусочков рафинада. После этого проварим его еще пару минуток, а затем огонь можно выключать. Хотя бы на час оставим постный борщ настояться.