

Рыбный суп с сыром и яйцами



0 ч 30 мин



4 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	428 Ккал
Белки:	41.1 грамм
Жиры:	17.2 грамм
Углеводы:	25.1 грамм

Ингредиенты

Категории: [Супы](#)

Ингредиент	Кол-во
Яйцо куриное	4 штуки
Адыгейский сыр	100 г
Картофель	4 штуки
Морковь	2 штуки
Чеснок	1 головка
Петрушка	5 г
Рыбный бульон	1 л
Филе зубатки	500 г

Инструкция

1. Сварить яйца вкрутую.
2. На медленном огне после закипания варить бульон из зубатки в течение 20 минут. За пять минут до выключения положить головку чеснока. Процедить бульон, отложив рыбу в отдельную емкость. Чеснок больше не понадобится. Рыбу нарезать кусочками в 1–1,5 см.
3. Тонкими кружочками нарезать морковь и картофель и сварить (15 минут) в литре воды.
4. Влить рыбный бульон. Добавить мелко нарезанную зелень, через 5 минут сыр и рыбу. Через 10 минут после добавления зелени выключить.
5. Украсить листочками свежей зелени и яйцом.