



Суп из минтая с гречкой

Ингредиенты

- минтай - 500 г,
- вода - около 3 л,
- гречка - 100 г,
- картофель - 2-3 шт.,
- морковь - 2 шт.,
- лук репчатый - 2 шт.,
- петрушка или укроп - 3-4 стебля,
- сельдерей черешковый - 1 шт.,
- перец чёрный (горошком) - 5 шт.,
- лавровый лист - 2 шт.,
- соль - по вкусу,
- масло растительное.

Приготовление

1. Овощи помыть, очистить, снова помыть.
2. Петрушку и укроп помыть, отрезать стебли, зелень отложить для подачи.
3. Минтай очистить, выпотрошить, помыть, сложить в кастрюлю.
4. Можно варить суп из филе минтая.
5. Залить куски рыбы холодной водой, добавить очищенные целые луковицу и морковь, положить стебли укропа или петрушки, поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить нагрев до минимального и варить, снимая шумовкой пену, около 1 часа.
6. Затем бульон процедить, слить в чистую кастрюлю, посолить, поперчить и добавить варёные кусочки рыбы, отделённые от костей, если варилась тушка.
7. Варёные лук и морковь и стебли укропа и петрушки из бульона выкинуть.
8. Картофель и черешковый сельдерей нарезать ломтиками, положить в кипящий бульон и варить 5 минут.
9. Гречку промыть, откинуть на дуршлаг, а затем слегка обжарить на сухой сковороде без масла.
10. Очищенные сырые лук и морковь мелко нарезать, морковь можно натереть на тёрке.
11. Пассеровать овощи на растительном масле до мягкости, периодически помешивая.
12. Засыпать в бульон обжаренную гречку, размешать и довести до кипения.
13. Затем уменьшить нагрев и варить 5 минут.
14. Переложить в кастрюлю овощную пассеровку.
15. Приправить суп солью, довести до кипения, уменьшить огонь и варить примерно 10 минут.
16. За пять минут до готовности забросить перец горошком и лавровый лист.
17. Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать свежей рубленой зеленью и подавать на стол.

