

# Рыбный суп с креветками и треской

Общее время **30 мин** 10 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

**1 888 кДж / 451 ккал**

Жиры: **21 г** Белки: **56 г**

Углеводы: **18 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

|          |                                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1 ст. л. | сливочного масла                                                        |
| 3        | зубчика чеснока                                                         |
| 0,25     | жёлтого болгарского перца                                               |
| 0,5      | перца чили                                                              |
| 500 г    | протёртых томатов                                                       |
| 1 ст. л. | <u>соевого соуса</u><br><u>натурального брожения</u><br><u>Kikkoman</u> |
| 1 л      | овощного бульона                                                        |
| 200 г    | креветок                                                                |
| 300 г    | филе трески                                                             |
| 0,5      | лайма                                                                   |
| 100 мл   | кокосового молока                                                       |
| 1 пучок  | петрушки или кинзы                                                      |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**1 ст. л.** сливочного масла - **3** зубчика чеснока - **0,25** желтого болгарского перца - **0,5** перца чили

Очистите и порубите чеснок. Нарежьте болгарский перец и перец чили мелкими кубиками. Растопите сливочное масло в сковороде на среднем огне. Добавьте в сковороду овощи и обжаривайте их в течение 1 минуты.

### Шаг 2

**500 г** протёртых помидоров - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 л** овощного бульона

Нагрейте бульон в кастрюле. Влейте помидоры и соевый соус Kikkoman. Кипятите в течение 10 минут.

### Шаг 3

**200 г** креветок - **300 г** филе трески - **0,5** лайма - **100 мл** кокосового молока - **1 пучок** петрушки или кинзы

Нарежьте петрушку или кинзу. Промойте креветки и удалите хвосты. Нарежьте треску толстыми кубиками. Добавьте треску в суп, через 5 минут добавьте креветки. Готовьте еще 5 минут. Приправьте соком лайма, кокосовым молоком и подавайте с рубленой зеленью.