



Avienos sriuba su avinžirniais ir pomidorais



Kiekis: 6 porcijos
Kalorijos: 176 kcal
Paruošimo laikas: 25 min.

Paruošimo būdas

1. Svogūnus ir šviežius pomidorus supjaustykite smulkiais kubeliais.
2. Puode įkaitinkite augalinį aliejų, 2-3 minutes apkepinkite svogūnus. Sudėkite faršą ir, nustatę didelę liepsną, 2-3 minutes pakepkite jį, nuolat maišydami.
3. Supilkite sultinį ir užvirinkite. Nustatę vidutinę temperatūrą, pavirkite 4-5 minutes, nugriebkite putas.
4. Viską užvirinkite, supilkite medų, suberkite sutrintą česnako skiltelę, šviežius pomidorus, avinžirnius, „Chmeli-suneli“ prieskonius ir, nustatę vidutinę temperatūrą, pavirkite 4-5 minutes. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį.

Rekomendacijos

Paruoškite sriubą iš vakaro. Visos su mėsa pagamintos sriubos palaikytos įgauna geresnį skonį.

Ingredientai

Vapeur garuose ruošti avinžirniai, 425 ml	1 skardinė
Avienos faršas	400 g
Mėsos sultinys	600 ml
Svogūnai	2 vnt.
Pomidorai	2 vnt.
Česnakai	1 skiltelė
Augalinis aliejus	2 šaukštai
Medus	2 šaukštai
Prieskoniai Chmeli-Suneli	1 arbat. šaukšt.
Pipirai	pagal skonį
Druska	pagal skonį