



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 |