

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -



Куриный суп с фрикадельками На 100 гр - 41.67 ккал белки - 4.16 жиры - 1.44
углеводы - 2.63 Изображение Ингредиенты: Бульон
— 2 л К
уриное филе — 200 г
Морковь — 1 шт.
Яйцо — 1 шт.
Желток — 1 шт.
Сливки 20% — 100 мл
Грибы — 50 г
Специи по вкусу

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Соль, перец по вкусу

Багет — 100 г

Приготовление:

1. Для начала порубите морковку (1 шт.) на тонкие дольки.
2. Поставьте её вариться в 2 литрах куриного (овощного) бульона на среднем огне. Минут 10 хватит, а мы успеем сделать наши кнели.
3. Возьмите несколько кусочков багета/батона и очистите от корочек. У вас должно получиться столько хлеба, чтобы поместилось в ладони.
4. В чаше блендера соедините куриное филе (200 г), кусочки хлеба, сливки (20%, 100 мл), яйцо и желток, посолите и поперчите. Можно добавить специи по вашему желанию. Если у вас слабый блендер — порежьте предварительно филе и закладывайте небольшими порциями все ингредиенты, измельчайте, перекладывайте в отдельную чашу и повторяйте процесс. У меня это заняло около минуты времени. Получиться должна довольно влажная и липкая масса. Если слишком густая — добавьте ещё сливок, если слишком жидкая — хлеб или филе.
5. Увеличьте огонь на плите. Используя две небольшие столовые ложки (или большие чайные), сделайте кнели и сразу отправляйте их в бульон. Делается это обычно так: одной ложкой зачерпываете фарш, а второй как бы накрывается сверху (как будто ракушка), затем поворачиваете верхнюю ложку так, чтобы она сняла фарш с нижней. Получится вытянутое «яйцо», его мы и отправляем сразу в кипяток.
6. Пока кнели будут вариться, мелко порежем 50 грамм грибов.
7. Отправим их в бульон и поварим ещё минуты 3.
8. Подавать лучше всего с рубленой зеленью петрушки или укропа

Куриный суп с картофелем

На 100 гр - 88.64 ккал белки - 11.61 жиры - 1.03 углеводы - 8.77

Изображение

Ингредиенты:

Куриная грудка 1 штука

Картофель 4 штуки

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Морковь 1 штука

Лук репчатый 1 штука

Итальянские травы по вкусу

Соль , перец по вкусу

Лавровый лист по вкусу

Приготовление:

1. Подготовить куриную грудку — вымыть, обсушить и нарезать на кубики.
2. Очистить лук и морковь. Разрезать напополам и добавить в кипящий бульон. Добавить лавровый лист, немного соли и перца.
3. Отправить куриные кубики в бульон. Варить курицу в течение 15-20 минут до мягкости (не забывая при этом снимать образовавшуюся пену).
4. Достать лук и морковь из бульона по достижении ими мягкости. По желанию, разрезать и добавить в бульон.
5. Очистить картофель и нарезать кубиками. Добавить в бульон.
6. Добавить в суп смесь итальянских трав. Немного посолить.
7. Варить куриный суп до готовности картофеля. По желанию, украсить свежей зеленью.

Суп с чечевицей и курицей

На 100 гр - 45.42 ккал белки - 6.09 жиры - 0.78 углеводы - 3.54

Изображение

Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) - 600г

Чечевица - 200г

Помидор - 200г

Лук репчатый - 150г

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Масло оливковое – 10г

Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).

Вода - 2л

Приготовление:

1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травы. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.

Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре

Куриный суп

На 100 гр - 57.86 ккал белки - 3.7 жиры - 1.88 углеводы - 6.16

Изображение

Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума

Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Куриный суп с яйцом (обед)

На 100 гр - 24.4 ккал белки - 3.26 жиры - 0.59 углеводы - 1.59

Изображение

Ингредиенты:

5 л воды

800 гр куриных грудок или филе

1-2 луковицы (100 гр)

1-2 морковки (150 гр)

4-5 картофелин (250 - 300 гр)

2 яйца

Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)

Соль, перец - по вкусу

Оливковое масло - 1 ст. л.

Приготовление:

1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.

2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.

3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!

4) В миске слегка взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Приятного аппетита!

Куриный суп с фрикадельками

На 100 гр - 41.67 ккал белки - 4.16 жиры - 1.44 углеводы - 2.63

Ингредиенты:

Бульон — 2 л

Куриное филе — 200 г

Морковь — 1 шт.

Яйцо — 1 шт.

Желток — 1 шт.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Сливки 20% — 100 мл

Грибы — 50 г

Специи по вкусу

Соль, перец по вкусу

Багет — 100 г

Приготовление:

1. Для начала порубите морковку (1 шт.) на тонкие дольки.

2. Поставьте её вариться в 2 литрах куриного (овощного) бульона на среднем огне. Минут 10 хватит, а мы успеем сделать наши кнели.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

3. Возьмите несколько кусочков багета/батона и очистите от корочек. У вас должно получиться столько хлеба, чтобы поместилось в ладони.

4. В чаше блендера соедините куриное филе (200 г), кусочки хлеба, сливки (20%, 100 мл), яйцо и желток, посолите и поперчите. Можно добавить специи по вашему желанию. Если у вас слабый блендер — порежьте предварительно филе и закладывайте небольшими порциями все ингредиенты, измельчайте, перекладывайте в отдельную чашу и повторяйте процесс. У меня это заняло около минуты времени. Получиться должна довольно влажная и липкая масса. Если слишком густая — добавьте ещё сливок, если слишком жидкая — хлеб или филе.

5. Увеличьте огонь на плите. Используя две небольшие столовые ложки (или большие чайные), сделайте кнели и сразу отправляйте их в бульон. Делается это обычно так: одной ложкой зачерпываете фарш, а второй как бы накрывается сверху (как будто ракушка), затем поворачиваете верхнюю ложку так, чтобы она сняла фарш с нижней. Получится вытянутое «яйцо», его мы и отправляем сразу в кипяток.

6. Пока кнели будут вариться, мелко порежем 50 грамм грибов.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

7. Отправим их в бульон и поварим ещё минуты 3.

8. Подавать лучше всего с рубленой зеленью петрушки или укропа

Куриный суп с картофелем

На 100 гр - 88.64 ккал белки - 11.61 жиры - 1.03 углеводы - 8.77

Ингредиенты:

Куриная грудка 1 штука

Картофель 4 штуки

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Морковь 1 штука

Лук репчатый 1 штука

Итальянские травы по вкусу

Соль , перец по вкусу

Лавровый лист по вкусу

Приготовление:

1. Подготовить куриную грудку — вымыть, обсушить и нарезать на кубики.

2. Очистить лук и морковь. Разрезать напополам и добавить в кипящий бульон. Добавить лавровый лист, немного соли и перца.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

3. Отправить куриные кубики в бульон. Варить курицу в течение 15-20 минут до мягкости (не забывая при этом снимать образовавшуюся пену).

4. Достать лук и морковь из бульона по достижении ими мягкости. По желанию, нарезать и добавить в бульон.

5. Очистить картофель и нарезать кубиками. Добавить в бульон.

6. Добавить в суп смесь итальянских трав. Немного посолить.

7. Варить куриный суп до готовности картофеля. По желанию, украсить свежей зеленью.

Суп с чечевицей и курицей

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

На 100 гр - 45.42 ккал белки - 6.09 жиры - 0.78 углеводы - 3.54

Ингредиенты:

Куриная грудка (филе) - 600г

Чечевица - 200г

Помидор - 200г

Лук репчатый - 150г

Масло оливковое – 10г

Соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу).

Вода - 2л

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Приготовление:

1. Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену.
2. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы.
3. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор.
4. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травы. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист.

Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Куриный суп

На 100 гр - 57.86 ккал белки - 3.7 жиры - 1.88 углеводы - 6.16

Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)

- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)

- 3 яйца (130г)

- зелень, куркума

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Куриный суп с яйцом (обед)

На 100 гр - 24.4 ккал белки - 3.26 жиры - 0.59 углеводы - 1.59

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Ингредиенты:

5 л воды

800 гр куриных грудок или филе

1-2 луковицы (100 гр)

1-2 морковки (150 гр)

4-5 картофелин (250 - 300 гр)

2 яйца

Свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)

Соль, перец - по вкусу

Оливковое масло - 1 ст. л.

Приготовление:

1) Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.

2) Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.

3) Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!

4) В миске слегка взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.

5 рецептов диетических куриных супчиков

Автор: Administrator
16.04.2019 10:01 -

Приятного аппетита!

Источник: <https://vk.com/@zerofat-5-receptov-dieticheskikh-kurinyh-supchikov>

Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=76&t=2860&p=1622082#p1622082>