Лёгкий куриный суп с лапшой и яичными нитями

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Мясо

- Куриные голени на кости, **с кожей** — 800 г. Кожу не снимать: она даёт жир для лапши и делает бульон куриннее, снимем её при разборе мяса. Бёдра жирнее и дадут больше жира, но у голеней мясо вкуснее. Грудка — крайний вариант, бульон будет пустым
- *Для варианта «максимум куриности»:* + 400 г куриных крылышек, см. в конце

Овощи и зелень

- Морковь — 3 шт (~350 г), средние. Не брать гигантские: у них бледная одревесневшая сердцевина, она рыхлая даже в свежем виде
- Лук репчатый — 1 крупная луковица (~150 г)
- Сельдерей **черешковый** — 2 стебля (~80 г). Это пучок мясистых зелёных стеблей, не корневой сельдерей (бугристый шар) и не зелень в пакетике. Брать стебли из середины пучка — они бледнее, тоньше и нежнее наружных
- Укроп или петрушка — небольшой пучок
- Чеснок — 1 зубчик
- Лимон — 1 шт (в тарелку, не в кастрюлю)

Заморозка — что-то одно, закладываются в РАЗНОЕ время

- Горошек зелёный — 100 г (посмотреть на глаз), кладётся в конце
- **или** фасоль стручковая — 150 г (посмотреть на глаз), кладётся вместе с морковью

Бакалея

- Лапша яичная тонкая суповая или вермишель-паутинка — 80 г (посмотреть на глаз)
- Яйцо — 1 шт

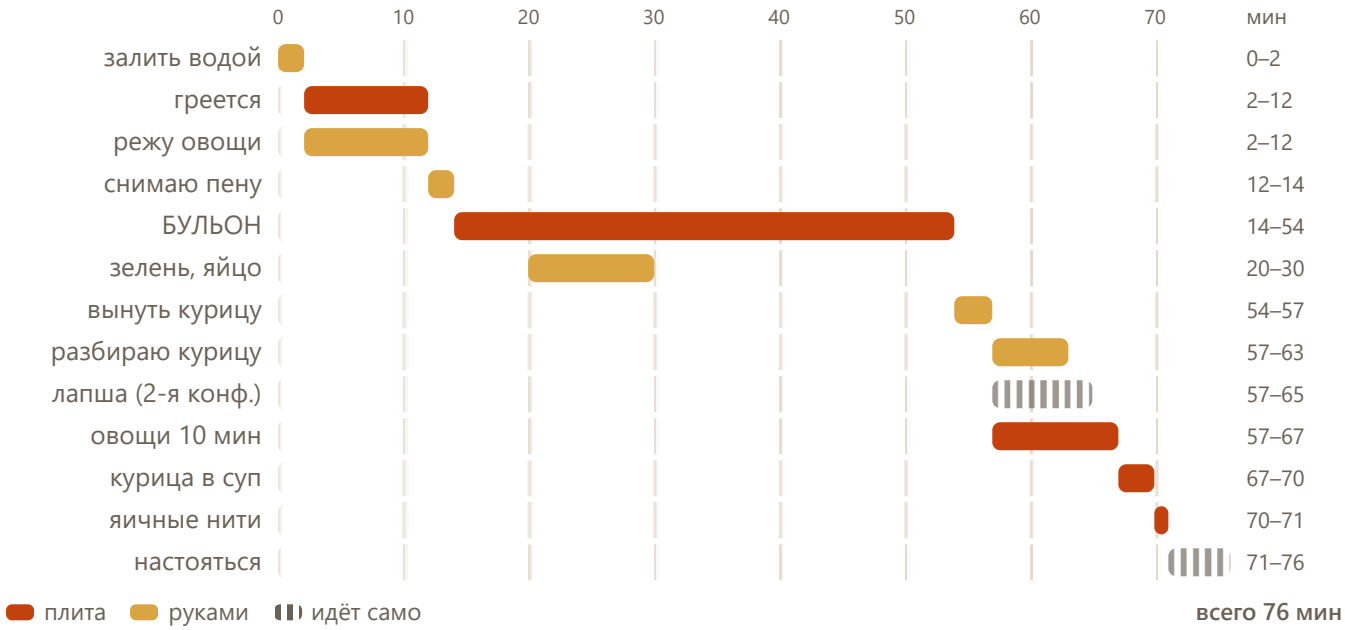
Прочее (скорее всего есть дома)

- Масло сливочное или оливковое — 1 ч. л. Нужно только как подстраховка: лапшу смазываем куриным жиром, снятым с бульона на шаге 5

Специи (скорее всего есть дома, но проверь у того, к кому едешь)

- Куркума — ½ ч. л.
- Тимьян сушёный — ½ ч. л.
- Лавровый лист — 1–2 шт
- Перец чёрный горошком — 5–6 шт
- Перец чёрный молотый
- Соль

Тайминг



всего 76 мин

Этап	Длится	Таймер
Нагрев до пены	~10 мин	по виду: пошла серая пена
Снять пену	2 мин	по виду
Бульон	**40 мин**	**да**
Вынуть курицу, снять жир	3 мин	нет
Вторая закладка овощей	**10 мин**	**да**, и проверить морковь ножом
Лапша на второй конфорке	8 мин	по пачке минус минута
Разобрать курицу	6 мин	нет, параллельно
Курица и горошек в суп	3 мин	нет
Яичные нити	1 мин	по виду
Настояться под крышкой	5 мин	нет

Шаги

1. Голени (**800 г**) сложить в кастрюлю **прямо с кожей**, залить **1,8 л холодной воды**, поставить на средний огонь.
2. Довести почти до кипения.
3. Положить лук (**1 шт, целиком, не резать**), морковь (**1 шт, куски 3–4 см**), сельдерей (**1 стебель, разрезать пополам**), лавровый лист (**1–2 шт**), перец горошком (**5–6 шт**), соль (**щепотка**, основная порция пойдёт в конце).
4. Пока варится: морковь (**2 шт**) нарезать кубиком **7–8 мм**, сельдерей (**½ стебля**) — кубиком **8–10 мм** (с толстого наружного стебля сначала снять волокна овощечисткой).
5. Курицу вынуть.
6. Вернуть в бульон морковь (**2 шт, кубик 7–8 мм**), сельдерей (**½ стебля**) и, если используешь, фасоль (**150 г, прямо из морозилки**).
7. Лапша, отдельно.
8. Курицу разобрать руками на некрупные кусочки, кожу выбросить, мясо вернуть в суп.

9. Яичные нити.
10. Всыпать зелень.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**2557 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г** (~0,35 л)	7,3 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г** (~0,28 л)	9,1 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	53,3 ккал	**187 ккал** (8%)	**149 ккал** (8%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	4,13 г	14,4 г (18%)	11,6 г (18%)
Жиры	2,23 г	7,8 г (10%)	6,3 г (10%)
Углеводы	4,16 г	14,5 г (5%)	11,6 г (5%)
Клетчатка	0,69 г	2,4 г (8%)	1,9 г (6%)
Витамины и минералы			
Витамин C	2,83 мг	9,9 мг (10%)	7,9 мг (8%)
Витамин A	105,05 мкг	367,7 мкг (41%)	294,1 мкг (37%)
Витамин D	0,09 мкг	0,3 мкг (2%)	0,3 мкг (2%)
Витамин B12	0,11 мкг	0,4 мкг (13%)	0,3 мкг (10%)
Фолаты (B9)	9,14 мкг	32 мкг (8%)	25,6 мкг (6%)
Кальций	12,19 мг	42,7 мг (4%)	34,1 мг (3%)
Железо	0,55 мг	1,9 мг (19%)	1,5 мг (9%)
Магний	8,33 мг	29,1 мг (7%)	23,3 мг (6%)
Калий	102,24 мг	357,8 мг (10%)	286,3 мг (8%)
Цинк	0,46 мг	1,6 мг (13%)	1,3 мг (11%)
Вода и соль			
Вода	88,5 мл	310 мл (12%)	248 мл (12%)
Соль (натрий)	0,54 г	1,9 г (37%)	1,5 г (29%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.