

КАРТОЧКА РЕЦЕПТА

Страчателла (суп с яйцом)

Классическое блюдо итальянской кухни из региона Лацио. Основные ингредиенты: яйцо, пармезан, бульон. Время приготовления: 25 минут, на 2 порций. Сложность: средний.

25 мин | 2 порц. | 276 ккал

Кратко о рецепте

Категория

Супы

Время приготовления

25 мин

Сложность

Средний

Калорийность

276 ккал

Порции

2

Дата публикации

1 февраля 2026 г.

Ингредиенты

- Вода или бульон — 1,5 л
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Стебель сельдерея — 2 шт.
- Оливковое масло — 3 ст. л.
- Яйца куриные — 4 шт.
- Пармезан тёртый — 80 г
- Куриный или овощной бульон — 500 мл

Шаги приготовления

1

Приготовьте овощную основу: мелко нарежьте лук, морковь и сельдерей. Разогрейте оливковое масло в большой кастрюле и обжаривайте овощи на среднем огне 8-10 минут до мягкости и золотистого цвета.

2

Добавьте чеснок, томатную пасту или свежие томаты, специи и зелень. Обжаривайте ещё 2-3 минуты, постоянно помешивая, чтобы раскрыть ароматы.

3

Влейте воду или бульон, доведите до кипения. Добавьте основные ингредиенты супа — бобовые, крупы, овощи или мясо. Варите на медленном огне под крышкой.

4

Готовьте суп 25-40 минут (время зависит от ингредиентов) до полной мягкости всех компонентов. В процессе варки снимайте пену и при необходимости добавляйте жидкость.

5

Попробуйте суп, отрегулируйте соль и перец. При желании разомните часть бобовых или овощей для более густой консистенции. Подавайте горячим с хлебом чабатта, тёртым пармезаном и свежим базиликом.

Советы и примечания

- Это блюдо родом из Лацио — одного из кулинарных регионов Италии со своими традициями и особенностями.
- Блюдо среднего уровня сложности. Внимательно следите за температурой и временем приготовления.
- Используйте только качественные итальянские продукты: оливковое масло первого отжима (*extra vergine*), выдержанные сыры (пармезан, пекорино) и свежие травы — это существенно влияет на итоговый вкус.