

Суп-пюре из кабачков



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НА ПОРЦИЮ

- КАЛОРИЙНОСТЬ

- **259**

- ККАЛ

- БЕЛКИ

- **7,6**

- ГРАММ

- ЖИРЫ

- **14,4**

- ГРАММ

- УГЛЕВОДЫ

- **24,9**

- ГРАММ

Что такое суп-пюре?

Суп-пюре — это густой суп (пюре), приготовленный из протертых овощей, круп, мяса, птицы или рыбы; питательное блюдо, которое отличается выраженным вкусом, легко усваивается организмом человека и аппетитно выглядит.

ИНГРЕДИЕНТЫ

Растительное масло 2 столовые ложки

Сливки 20%-ные 200 мл

Чеснок 2 зубчика

Лук репчатый 1 штука

Картофель 2 штуки

Морковь 2 штуки

Молодые кабачки 4 штуки

Куриный бульонт 1 л

Гренки 10 штук

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- 1. Кабачки, картофель, морковь, лук почистили.
- 2. В кастрюле разогрели растительное масло, обжарили раздавленный чеснок с луком.
- 3. Нарезали кабачки, картофель, морковь и отправили в кастрюлю. Помешивая, тушим минут 7.
- 4. Добавляем куриный бульон и доводим до готовности овощей
- 5. Разогреваем сливки (у меня 20%).
- 6. Отливаем бульон, а овощи взбиваем блендером до пюре.
- 7. В кастрюлю с овощами добавляем горячие сливки и бульон до нужной консистенции, прогреваем, помешивая. Кастрюлю накрываем полотенцем, даем потомиться, настояться. Тем временем, поджариваем гренки на сухой сковородке.

Спасибо за внимание!

