

Овощной суп-пюре

Автор: Мухаббат

30.03.2012 07:16 - Обновлено 30.03.2012 07:19



Ароматный, пряный, густоватый суп-пюре покорит даже самых придирчивых гурманов. Суп-пюре - это поистине подарок нашему желудку: легкоусвояемое, очень полезное блюдо, обладающее нежным, приятным вкусом. □ Делать его проще простого, а оригинальная подача порадует глаз.

Овощной суп-пюре

Автор: Мухаббат

30.03.2012 07:16 - Обновлено 30.03.2012 07:19

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 2 порции:

1 средняя морковь

1 средняя головка репчатого лука

2 картофеля

1 средний кабачок

по 3-4 веточки петрушки и укропа

соль

молотый чёрный перец

Овощной суп-пюре

Автор: Мухаббат

30.03.2012 07:16 - Обновлено 30.03.2012 07:19

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

¼ часть лимона

2 ст.л. оливкового масла

2 грецких ореха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кастрюлю налить 1,5 литра воды.

Лук очистить нарезать крупно. Морковь очистить, вымыть и нарезать средним кубиком. Выложить лук и морковь в воду. Поставить на огонь. Дать закипеть. Варить до готовности моркови.

Овощной суп-пюре

Автор: Мухаббат

30.03.2012 07:16 - Обновлено 30.03.2012 07:19

Картофель и кабачок очистить, вымыть, нарезать средним кубиком и добавить в

кастрюлю. Варить до готовности всех овощей (минут 10-15). За пять минут до готовности посолить, поперчить, добавить молотый мускатный орех и веточки зелени (вымыть веточки и перевязать ниткой).

По окончании варки вынуть зелень (она отдала все свои ароматы и ее не используем).

В блендер (если в наличии нет блендера, то можно помять овощи обычной толкушкой) выложить суп, добавить сок лимона (при желании лимон можно подать отдельно) и перемолоть до однородной консистенции.

Разлить суп по тарелкам, сверху заправить оливковым маслом и украсить крупно порубленными грецкими орехами и веточками петрушки (я дополнительно украсила розовым перцем).

Овощной суп-пюре

Автор: Мухаббат

30.03.2012 07:16 - Обновлено 30.03.2012 07:19

{comments on}