Суп-пюре из брокколи и картофеля

Автор: Мухаббат
23.10.2012 08:48 - Обновлено 23.10.2012 08:53



Брокколи – это разновидность цветной капусты и является лидером по содержанию витамина С. Сочетание картофеля и брокколи, я считаю идеальным. Этот суп-пюре получается густым, насыщенным и ароматным. Сыр придаёт сливочный оттенок, а перчик чили некую жгучую пикантность.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

на 4 порции:

400 гр. разваривающегося картофеля

600 гр. брокколи

1 лук порей, только белая часть (можно заменить головкой репчатого лука)

2 ст.л. сливочного масла

соль

0,5 ч.л. молотого мускатного ореха

40 гр. тёртого сыра

1 красный перец чили

1 л. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Брокколи вымыть, разделить на соцветия. Картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать средними кубиками.

Лук порей (только белую часть) разрезать напополам и нарезать полукольцами.

В большой сотейник положить сливочное масло, растопить, выложить лук и обжарить до прозрачности (около 2 минут). Добавить соцветия брокколи, картофель, перемешать и слегка обжарить. Влить воду, перемешать, накрыть сотейник крышкой, дать закипеть,

посолить, добавить мускатный орех и тушить овощи на умеренном огне в течение 15-20 минут.

Шумовкой выложить 2 ст.л. соцветий брокколи в отдельную посуду.

Суп измельчить блендером до однородной консистенции.

У перца чили удалить семена и тонко нарезать.

Суп разлить по тарелкам, добавить по несколько соцветий брокколи, сверху посыпать тёртым сыром и перцем чили. Подавать суп горячим.

Дополнительно можно подать сметану.

Совет: для того, чтобы брокколи не потеряла свой цвет, перед приготовлением нужно обдать её очень холодной водой.

{jcomments on}