Овощной суп по рецепту моей мамы

Автор: Мухаббат
05.08.2011 15:51 - Обновлено 01.10.2012 11:36



Очень вкусный, постный, но в то же время насыщенный суп. Один из моих любимых.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольшие головки репчатого лука

1 средняя морковь

1-2 болгарских перцев

1-2 картошки

1-2 кабачка

1/2 вилка цветной капусты

1 помидор

соль

2 ст.л. растительного масла

2 зубчика чеснока

1 лавровый лист

зелень (укроп, петрушка)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Репчатый лук очистить от шелухи. Морковь и картошку очистить от кожуры. Морковь нарезать кружочками. Картофель кубиками. У болгарского перца удалить плодоножку и семена, вымыть и тонко нарезать.

Кабачок вымыть и удалить плодоножку (если немолодой, то очистить от кожицы и семян). Нарезать кубиками.

Помидор вымыть и нарезать кубиками.

Цветную капусту разделить на небольшие соцветия.

Зелень вымыть, удалить грубые стебли и мелко нашинковать. Чеснок очистить и мелко нашинковать.

В кастрюлю налить 1,5- 2 л.воды, дать закипеть, положить репчатый лук целиком и морковь, дать покипеть минут 5, затем добавить болгарский перец, следом картошку и через минуты 3 кабачок и цветную капусту. Через пару минут добавить помидор, лавровый лист, чеснок, растительное масло и зелень. Посолить и поварить ещё минуты 2.

Выключить суп, накрыть крышкой и дать немного настояться.

Можно подать со сметаной.

{jcomments on}