



Крем-суп из зеленых овощей, с креветками, мятой и орешками кешью



Ингредиенты

◦ Оливковая капуста брокколи	1 упаковка (400г)
◦ Нежный зеленый горошек	1 упаковка (400г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Сливки 30%	100 мл
◦ Лук-шалот	2 головки
◦ Орехи кешью	30 г
◦ Бульон куриный	500 мл
◦ Креветки тигровые	12 шт.
◦ Мята	небольшой пучок
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Сливки 30%	100 мл
◦ Лук-шалот	2 головки
◦ Орехи кешью	30 г
◦ Бульон куриный	500 мл
◦ Креветки тигровые	12 шт.
◦ Мята	небольшой пучок
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



20 мин



4 порции



87 ккал

1. В кастрюле слегка обжарьте измельченный лук с чесноком. Добавьте замороженные овощи, потушите 3–4 минуты. Влейте сливки и бульон.

2. Проварите под крышкой 20 минут. Взбейте в блендере. Приправьте по вкусу.

3. Креветки отварите в подсоленной воде.

4. Суп гарнируйте креветками, украсьте нарубленной мятой и поджаренными орешками.



Совет

Креветки очень быстро готовятся, поэтому, чтобы они были нежными и мягкими, их важно не переварить и добавить в суп в самом конце.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>