



Острый овощной суп-пюре



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1 упаковка (400г)
◦ Арахис	1/2 стакана
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Кабачок	2 шт.
◦ Морковь	2 шт.
◦ Петрушка	несколько веточек
◦ Картофель	3 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Мини-перец чили	5 шт.
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



120 ккал

1. Морковь натрите на крупной терке, лук мелко порубите, кабачок и картофель очистите и нарежьте дольками.

2. В соевнике на оливковом масле обжарьте морковь с луком, добавьте кабачок и готовьте, пока не подрумянятся. Положите цветную капусту, картофель, нарезанный полосками 1 перец чили (как удалить семечки из чили смотрите [ка href="https://bonduelle.ru/know/master/kak-sdelat-detoks-kokteyl-s-imbirem/" target="_blank">здесь\), влейте 1,5 литра воды, посолите и варите 15 минут на среднем огне.
](https://bonduelle.ru/know/master/kak-sdelat-detoks-kokteyl-s-imbirem/)
3. Чеснок измельчите и добавьте в соевник с овощами, варите на медленном огне 3-5 минут.

4. Горячие овощи вместе с жидкостью измельчите в блендере. Петрушку мелко порубите.

5. Суп разлейте по тарелкам, посыпьте зеленью, дробленным жареным арахисом и мини-перчиком чили.



Совет

Используя погружной блендер, вы можете измельчить суп прямо в кастрюле.

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