



## Овощной суп с оливками и пшенной крупой



### Ингредиенты

° Оливки без косточки	1 банка (300г)
° Зеленая фасоль тонкая резаная	1/4 упаковки (100г)
° Цветная капуста	1/4 упаковки (100г)
° Капуста брокколи	1/4 упаковки (100г)
° Зеленый горошек	1/4 упаковки (100г)
° Кинза	несколько веточек
° Перец	по вкусу
° Чеснок	2 зубчика
° Лук репчатый	1 шт.
° Крупа пшенная	150 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Масло растительное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу
° Кинза	несколько веточек
° Перец	по вкусу
° Чеснок	2 зубчика
° Лук репчатый	1 шт.
° Крупа пшенная	150 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Масло растительное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу
° Кинза	несколько веточек
° Перец	по вкусу
° Чеснок	2 зубчика
° Лук репчатый	1 шт.
° Крупа пшенная	150 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Масло растительное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу
° Кинза	несколько веточек
° Перец	по вкусу
° Чеснок	2 зубчика

° Лук репчатый	1 шт.
° Крупа пшенная	150 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Масло растительное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу
° Кинза	несколько веточек
° Перец	по вкусу
° Чеснок	2 зубчика
° Лук репчатый	1 шт.
° Крупа пшенная	150 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Масло растительное	2 ст. л.
° Соль	по вкусу

## Способ приготовления:



35 мин



4 порции



134 ккал

1. Пшено замочите на 20 минут, затем отварите в подсоленной воде 5–7 минут. <br>
2. Лук, морковь, чеснок тонко нарежьте и обжарьте на растительном масле 5–7 минут, постоянно помешивая. <br>
3. Положите овощную смесь в кипящую воду. Когда вода снова прогреется, добавьте пассировку. <br>
4. Оливки нарежьте кружочками. <br>
5. Когда овощи будут почти готовы, добавьте в суп оливки и отваренное пшено. Посолите и поперчите по вкусу. <br>
6. Непосредственно перед подачей посыпьте нарезанной зеленью кинзы.



## Совет

Если лук и чеснок начали подгорать на чрезмерно разогретой сковороде – просто влейте немного воды!

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