



Суп из брокколи с помидорами



Ингредиенты

| | |
|--------------------|---------------------|
| ◦ Капуста брокколи | 1/2 упаковки (200г) |
| ◦ Перец | по вкусу |
| ◦ Укроп | несколько веточек |
| ◦ Помидоры | 3 шт. |
| ◦ Картофель | 3 шт. |
| ◦ Лук репчатый | 2 шт. |
| ◦ Свежая морковь | 1 шт. |
| ◦ Масло оливковое | 2 ст. л. |
| ◦ Соль | по вкусу |

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



95 ккал

1. Нарежьте лук и обжарьте в оливковом масле до золотистого цвета. Лук нарежьте тонкими колечками, а морковь — соломкой. Овощи слегка обжарьте на сковороде в небольшом количестве масла. В кипящую воду выложите нарезанный кубиками картофель, варите 5-7 мин. Надрежьте кожуру помидоров и ошпарьте их кипятком, очистите и порежьте на квадратики. Выложите в кастрюлю с супом за несколько минут до окончания варки вместе с морковью и луком. Посолите, поперчите по вкусу.

2. В кипящую воду выложите нарезанный кубиками картофель. Когда картошка будет почти готова, добавьте брокколи и поджаренный лук, варите 5-7 минут.

3. Помидоры, надрезав кожуру, ошпарьте кипятком, очистите и порежьте на квадратики. Выложите в кастрюлю с супом за несколько минут до окончания варки вместе с морковью. Посолите, поперчите по вкусу.

4. К столу подавайте, посыпав мелко рубленным укропом.



Совет

Чтобы быстро снять кожицу с помидоров, их можно поставить в микроволновую печь на 25 сек. при высокой мощности. Дайте постоять полминуты - и снимайте кожицу.

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