



Суп-пюре с авокадо, зеленой фасолью и шпинатом



Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1 упаковка (400г)
◦ Порошок карри	по вкусу
◦ Йогурт греческий	20 г
◦ Лук	1 шт.
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Шпинат	1 пучок
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Бульон овощной	200 г
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Базилик (петрушка, руккола)	1 веточка
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 60 мин

🍴 4 порции

🍽️ 155 ккал

1. В небольшую кастрюльку налейте оливковое масло, потушите рубленый лук до мягкости и прозрачности.

2. Вымойте шпинат и удалите стебли.

3. Мелко порвите листья шпината и добавьте их вместе с бульоном (водой) в лук. Периодически помешивая, варите 3-5 минут.

4. Добавьте фасоль и порошок карри.

5. Снимите с огня. Добавьте очищенное авокадо и выдавленный чеснок.

6. Измельчите блендером до однородного состояния. Приправьте солью и перцем. Сверху посыпьте свежей рубленой петрушкой, рукколой или листьями базилика. Полейте греческим йогуртом.



Совет

Между пластиковый и бумажный поставите зажим

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