



## Суп с брокколи и сладким перцем



### Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Петрушка	3 веточки
◦ Лук белый	1 шт.
◦ Картофель	2 шт.
◦ Свежая морковь	1 шт.
◦ Масло оливковое	2 ст. л.
◦ Перец сладкий красный	1 шт.
◦ Рис	70 г
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



55 мин



4 порции



77 ккал

1. Брокколи разморозьте. Болгарский перец запеки­те в разогретой до 180–200°C духовке 20–30 минут, достаньте и положите в полиэтиленовый пакет на 10 минут, очистите и нарежьте маленькими кубиками.<br>
2. Вскипятите 1,5 л воды. <br>
3. Картофель очистите, нарежьте небольшими брусочками и бросьте в кипящую воду.<br>
4. Лук и морковь нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на оливковом масле, готовьте 2 минуты, затем переложите в суп. Добавьте сырой рис, соль и перец.<br>
5. За несколько минут до готовности положите в суп брокколи и варите еще 3–4 минуты на медленном огне.<br>
6. Добавьте готовый болгарский перец, мелко рубленную петрушку и дайте постоять пару минут. Можно подавать!



### Совет

Брокколи Bonduelle собирается в период наилучшей спелости и прекрасно сохраняет свои качества после

шоковой заморозки.

---

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