



Тыквенный крем-суп с крабом и кардамоном



Ингредиенты

° Перец	по вкусу
° Базилик	для украшения
° Кардамон	1 ч. л.
° Сливки 10%	70 мл
° Лук-шалот	1 головка
° Крабовое мясо	150 г
° Бульон куриный	400 мл
° Морковь свежая	150 г
° Масло оливковое	60 мл
° Тыква баттернат	250 г
° Тыквенные семечки очищенные	3 ст. л.
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



25 мин



2 порции



98 ккал

1. Морковь, лук и тыкву нарежьте средними кубиками. В кастрюле, на оливковом масле обжаривайте все овощи, помешивая, 6–8 минут.

2. Влейте бульон и сливки. Добавьте кардамон (перед взбиванием удалите). Варите на среднем огне под крышкой 25 минут.

3. Взбейте блендером и приправьте специями.

4. Тыквенные семечки подсушите на сковороде.

5. Крабовое мясо порвите руками на крупные кусочки.

6. Разлейте суп по тарелкам, сверху выложите крабовое мясо и посыпьте тыквенными семечками.

Совет

Перед подачей в суп можно добавить немного оливкового масла. Каротин – витамин А, содержащийся в моркови, – лучше усваивается с жирами.

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