



Зеленый крем-суп с щавелем, авокадо и маслинами



Ингредиенты

◦ Тонкая фасоль резаная	1/2 упаковки (200г)
◦ Нежный зеленый горошек	1/2 упаковки (200г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Щавель	100 г
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Маслины	100 г
◦ Руккола	50 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Бульон куриный	450 мл
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Перец	по вкусу
◦ Чеснок	4 зубчика
◦ Щавель	100 г
◦ Авокадо	1 шт.
◦ Маслины	100 г
◦ Руккола	50 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Бульон куриный	450 мл
◦ Масло оливковое	1 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



92 ккал

1. Разогрейте масло в кастрюле и обжарьте мелко нарезанный лук, пока он не станет прозрачным и мягким.

2. Добавьте горох и фасоль. Тушите 3–4 минуты, а затем влейте бульон. Варите 10–12 минут, периодически помешивая. Добавьте щавель и варите еще 5 минут.

3. Снимите с огня, добавьте мякоть авокадо и измельченный чеснок, взбейте все блендером до однородного состояния. Приправьте солью и перцем.

4. Подавайте, украсив рукколой и маслинами.



Совет

Бульон получится вкуснее, если начинать варить овощи в холодной воде.

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