

Гороховый крем суп



На 100 грамм:
Калорийность: **49,4 ккал.**
Белки: **5,35 г.**
Жиры: **0,77 г.**
Углеводы: **5,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gorohovyj-krem-sup/>

Ингредиенты:

- вода 1,5 л
- куриное филе, 400 гр
- горох сушёный, 150 гр
- картофель, 2 шт. среднего размера
- 1 морковь
- 1 лук
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль/перец
- щепотка кориандра

Приготовление:

Готовим с куриного филе бульон (если курица не домашняя, всегда сливаю первую воду после закипания и заливаю новой). Готовое филе достаём, в эту воду бросаем горох и картофель на 40 мин (время приготовления может быть больше в зависимости от гороха, смотрите на упаковке), солим. Лук режим полукольцами, морковку трём на крупной тёрке, обжариваем с ложкой масла. Сливаем воду, в которой варился горох и картофель (но совсем не выливаем!), добавляем обжаренный лук и морковку и пюрируем массу блендером до однородного состояния. Оставшейся бульон доливаем, чтоб сделать консистенцию крем-супа, куриное филе измельчаем кубиками (крупнее или помельче на ваше усмотрение), перчим, добавляем щепотку кориандра (по желанию) и даём закипеть 2-3 мин. Готово
К супу можно сделать гренки. Хлеб подсушиваем в духовке или на сухой сковородке, слегка натираем чесноком.