

# Холодный суп из цветной капусты с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **41 ккал.**  
Белки: **4,3 г.**  
Жиры: **0,7 г.**  
Углеводы: **5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/holodnyj-sup-iz-cvetnoj-kapusty-s-tvorogom/>

## Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан цветной капусты (500-600 г)
- 150 г обезжиренного творога
- 1 луковица
- 2 стакана 0,5% молока
- 1 ч.л. растительного масла
- зелень петрушки по желанию
- соль, перец по вкусу
- опционально - хлебные крутоны для подачи

## Приготовление:

Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле. Влить воду или овощной бульон, довести до кипения. Добавить разобранную на соцветия цветную капусту и варить на небольшом огне до мягкости. Остудить суп до комнатной температуры. Творог с молоком взбить блендером, добавить полученную массу в суп и все вместе еще раз взбить до однородности. Охладить и разлить суп по тарелкам. Я подавала с поджаренной в тостере чабаттой, которую разломала на мелкие кусочки. Суп обильно посыпала смесью молотых красного и черного перца.

Несмотря на то, что состав очень простой, суп великолепен! Обязательно хорошо охладить его перед подачей.