

# Крем-суп из овощей



На 100 грамм:  
Калорийность: **54,77 ккал.**  
Белки: **2,51 г.**  
Жиры: **1,99 г.**  
Углеводы: **6,78 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриный бульон (или вода) 1,5 литра
- репчатый лук 1 шт
- морковь 2 шт
- стебель сельдерея 3 стебля
- картофель 5 шт
- пшеничная мука 3 ст. ложки
- молоко низкой жирности 1 стакан
- сливки минимальной жирности (не обязательно) 1/2 стакана
- оливковое масло 2 ст. ложки
- петрушка пару веточек
- приправа хмели-сунели по вкусу
- соль и перец по вкусу
- сыр по вкусу (не обязательно)

## Приготовление:

Первым делом варим бульон. Я варила из куриного филе (в воду добавила куриное филе, довела до кипения, сняла шум и варила 30 мин).

За это время готовим овощи. Лук и морковь чистим и мелко нарезаем. Если сельдерей крупный, то разрезаем его на несколько полосок, а затем режем на маленькие кубики. Все овощи закидываем в кастрюлю с маслом и тушим на среднем огне.

За это время, пока тушатся овощи, чистим и нарезаем на небольшие кубики картофель.

Отправляем к овощам, перемешиваем и тушим еще минут 5. Теперь, хорошо солим (этого требует картофель) и перчим. Перемешиваем.

Затем, добавляем бульон (или воду). Доводим до кипения и готовим примерно 10 минут (либо пока не сварится картофель). За это время перемешиваем венчиком молоко и муку до

однородной текстуры. Добавляем в суп и варим еще минут пять, убедившись, что все овощи уже сварились.

Затем, половину супа с овощами отправляем в блендер. Хорошо взбиваем, начиная с малой скорости, до однородной массы. Пюре отправляем в суп и хорошо перемешиваем. Добавляем сливки. Хорошо перемешиваем и варим на слабом огне до первых пузырьков. Суп готов! За время варки пробуем, добавляем приправу, при необходимости солим и перчим.

Мелко нарезаем петрушку. Трем сыр (какой именно сыр Вы будете использовать, совсем не играет роли в этом супе. Подойдет любой!).

В готовый суп добавляем рубленную петрушку, перемешиваем. Разливаем по тарелкам, добавляем сыр и наслаждаемся! приятного аппетита