

# Крем-суп из запеченной свеклы и картофеля



На 100 грамм:  
Калорийность: **90,29 ккал.**  
Белки: **1,85 г.**  
Жиры: **4,84 г.**  
Углеводы: **10,15 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-iz-zapechennoj-svekly-i-kartofelya/>

## Ингредиенты:

- 6 картофелин (600 г)
- 2 свеклы (400 г)
- 1 банка кокосового молока (400 мл)
- 1 лимон
- 2 ч. ложки молотого кориандра
- 2 ч. ложки хлопьев сушеного перца чили
- 1 ч. ложка молотого кумина
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец

## Приготовление:

Помойте свеклу и отправьте ее запекаться прямо в кожуре в разогретую до 200С духовку. Запекайте около часа.

Пока свекла запекается, очистите картофель и порежьте кубиками. Закиньте картофель в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения и варите до мягкости.

Готовую свеклу достаньте из духовки и дайте ей остыть. Руками снимите шкурку, порежьте и отправьте блендер. Также добавьте в блендер вареный картофель, сок лимона, кумин, чеснок, кориандр, кокосовое молоко, соль и перец. Смешайте все до однородной текстуры. Если суп получился слишком густым, добавьте питьевой воды.

Перелейте суп в кастрюлю и подогрейте до желаемой температуры.

Разлейте суп по тарелкам и украсьте хлопьями перца чили или свежей зеленью.