

Крем-суп с креветками и цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **66 ккал.**
Белки: **3,83 г.**
Жиры: **3,79 г.**
Углеводы: **4,57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-s-krevetkami-i-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- 100 г креветок (вареных, замороженных)
- 300 г цветной капусты, разобранной на соцветия
- 30 г сливочного масла
- 1 небольшая луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 ч.л. муки
- 1 ч.л. томатной пасты
- 1 стакан овощного бульона (получится в процессе варки)
- 1 стакан молока
- 2 зубчика чеснока

Приготовление:

Капусту отварим в кипящей подсоленной воде (10-15 мин). Вытаскиваем ее, отмеряем стакан бульона, остальной не понадобится. В кастрюльке растопим сливочное масло, обжарим порезанный лук и сельдерей. Добавляем муку, перемешиваем, томат пасту, снова мешаем и заливаем бульоном. Варим под крышкой на огне чуть ниже среднего минут 10. Добавляем молоко. Тем временем разогреваем на сковороде растительное масло, выдавливаем чеснок и обжариваем креветки (подсолить). В кастрюлю отправляем цветную капусту и креветки. Варим еще некоторое время, снимаем с огня, остужаем с открытой крышкой, пюрируем погружным блендером.