

Легкий суп-пюре из нута



На 100 грамм:
Калорийность: **68,8 ккал.**
Белки: **2,4 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **7,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-sup-pyure-iz-nuta/>

Ингредиенты:

- вода - 2 л
- нут - 300 гр
- лук порей - 50 гр
- лук - 20 гр
- морковь (средняя) - 1 шт
- оливковое масло - 3 ст. л
- сливочное масло - 30 гр
- сметана - 40 гр
- соль (по вкусу) - 5 гр
- петрушка - 10 гр

Приготовление:

Нут замочить на ночь. Воду, в которой был замочен горох, слить.

Залить нут 2мя литрами холодной воды и поставить вариться примерно на 40 минут, пока он не станет мягким.

Нарезать кольцами лук порей и лук.

Нарезать морковь брусочками.

Разогреть сливочное и оливковое масло, добавить нарезанный кольцами лук-порей и морковь. Готовить 6 мин.

Затем добавить зажарку в нут и варить 10 минут.

Суп измельчить блендером до однородного состояния и украсить сметаной, зеленью или сыром.