

Морковно-яблочный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **28.54 ккал.**
Белки: **0.63 г.**
Жиры: **1.29 г.**
Углеводы: **3.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-yablochnyj-sup/>

Ингредиенты:

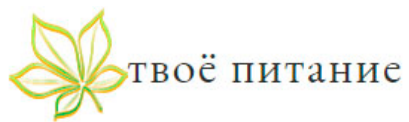
- морковь - 6 шт
- лук - 1 шт
- лук порей - 1 стебель
- имбирь - 2 см
- чеснок - 3 зубчика
- яблоко - 1 шт
- оливковое масло - 30 мл
- овощной бульон - 1,5 л

Приготовление:

Для начала очистим морковь и яблоко, нарежем крупными кусочками. Мелко режем лук, имбирь, чеснок.

2. В сотейнике обжариваем на оливковом масле лук до прозрачности, добавляем имбирь и чеснок, ещё 3 минуты и можно снимать. Тем временем бульон должен дойти до кипения. Добавляем в него обжаренный лук и варим минуты 2.

3. Самое время добавить морковь и яблоко. Варить нужно до готовности моркови проколите её вилкой, если входит легко всё готово! Слейте большую часть бульон в отдельную ёмкость (она ещё может пригодиться). И погружным блендером пюрируйте суп. Если вам кажется, что он слишком густой просто добавляйте половниками бульон и продолжайте работать блендером. В итоге должна получиться однородная, очень нежная и ароматная смесь. Что могу сказать, в первый раз прочитав рецепт я засомневался в результате. Мало того, что есть имбирь и яблоко, так ещё всё это нужно превратить в пюре. Но ещё раз повторюсь, попробуйте и этот рецепт останется в вашей копилке. Согласитесь, готовить очень просто, а



твое питание

вкус получается отменный.

www.yournutrition.ru