

Морковный суп-пюре с имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **34,5 ккал.**
Белки: **1 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **5,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-sup-pyure-s-imbirem/>

Всем известно, что морковь славится большим количеством каротина, который превращается в витамин А. Удивительно, но в отварном виде в моркови полезных веществ намного больше, чем в сыром. Предлагаем рецепт морковного супа. Имбирь и приправа карри предадут вашему супчику пикантности!

Ингредиенты:

- бульон овощной - 1 л
- морковь - 1 кг
- лук репчатый (средний) - 1 шт
- картофель (средний) - 2 шт
- лук-порей - 100 гр
- чеснок - 1 зуб
- петрушка - 50 гр
- имбирь сухой (молотый) - 1 ч.л
- приправа карри - 1 ч.л
- лавровый лист - 1 шт
- масло оливковое - 2 ст.л
- соль (по вкусу) - 2 гр

Приготовление:

Морковь промыть, очистить и порезать кубиками.

Лук порей нарезать полукольцами.

Картофель очистить и нарезать кубиками.

В кастрюле нагреть оливковое масло, добавить картофель и лук-порей, обжарить в течение 5 минут.

Петрушку мелко нарезать, чеснок мелко порубить.

Добавить в кастрюлю петрушку, чеснок, сухой имбирь, карри и лавровый лист. Тушить около двух минут.

Влить овощной бульон и добавить морковь. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и варить около 30 минут, пока морковь не станет мягкой.

Убрать из супа лавровый лист, перелить в блендер и взбить до кремообразного состояния. По вкусу добавить соль.