

# Морковный суп-пюре



На 100 грамм:  
Калорийность: **43,81 ккал.**  
Белки: **1,33 г.**  
Жиры: **2,63 г.**  
Углеводы: **3,76 г.**

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

## Ингредиенты:

- вода 1500 грамм
- картофель 3 штуки
- морковь 2 штуки
- масло сливочное 1 ст. ложка
- пшеничная мука 1 ст. ложка
- соль поваренная 1 ст. ложка
- сметана 100.0 грамм
- желток куриный 1 штука
- петрушка 2 ст. ложка

## Приготовление:

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, опустить в горячую воду, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности, затем протереть через сито, добавить пассерованную муку и проварить.

При подаче в суп положить смесь сметаны и сырого желтка, посыпать мелко нарезанной зеленью.