

Морковный суп с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **32 ккал.**
Белки: **3,6 г.**
Жиры: **0,8 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 шт. моркови
- 50 г имбиря
- 3 стебля лемонграсса
- 4 шт. тигровых креветок
- 10 г кокосовой стружки
- цедра одного лимона
- 2 веточки кинзы
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Морковь нарезать кружочком и спассеровать в небольшом количестве воды.
Добавить нарезанный кружочком имбирь.
Лемонграсс разрезать вдоль и добавить в кастрюлю.
Посолить и поперчить.
Постоянно помешивать.
Долить воды и накрыть крышкой.
Варить до готовности моркови.
Убрать лемонграсс.
Морковь и имбирь переложить в блендер, добавить бульон и пробить до однородной массы.
Суп перелить в глубокие тарелки.
Креветки очистить от панциря и слегка отварить с добавлением цедры лимона.
Посыпать кокосовой стружкой.
Креветки подавать с супом вместе с листиками кинзы.