

Овощной крем-суп из брокколи с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **107.45 ккал.**
Белки: **4.47 г.**
Жиры: **7.67 г.**
Углеводы: **5.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-krem-sup-iz-brokkoli-s-syrom/>

Ингредиенты:

- 1/4 стакана плюс 2 столовые ложки подтопленного масла (отдельно)
- 1 небольшой кабачок
- 1 средняя морковь
- 1/4 стакана муки
- 2 стакана молочно-сливочной смеси
- 2 стакана овощного бульона
- 1 пучок (340 грамм) соцветий брокколи
- 1/8 чайной ложки мускатного ореха
- 225 грамм чеддера
- соль крупного помола и черный перец по вкусу

Приготовление:

Большую кастрюлю с водой доведите до кипения и посолите. Бросьте в нее соцветия свежей брокколи и готовьте 2-3 минуты. Быстро достаньте их и поместите в миску с ледяной водой. Когда брокколи остынут, высушите их и временно отставьте в сторону.

Поджарьте лук и морковь в двух столовых ложках масла, чтобы они стали мягче, но не превратились в кашу. Отставьте в сторону.

Влейте 1/4 стакана подтопленного масла на сковороду, добавьте к нему муку, помешивайте на протяжении 2-3 минут.

Медленно вливайте молочно-сливочную смесь, а затем овощной бульон и одновременно взбивайте. Добавьте мускатный орех и перемешайте. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне минут 20.

После этого уменьшите огонь до минимума и добавьте лук, морковь и брокколи.

Добавьте еще овощного бульона, если масса получилась слишком густой.

Перемешайте и накройте крышкой еще на 25-30 минут.

Наконец, растолките соцветия брокколи, добавьте половину тертого сыра, приправьте солью и перцем по вкусу.

Оставшийся чеддер аккуратно уложите горкой на каждой порции и подавайте к столу.