

Суп из цветной капустой и кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **75.5 ккал.**
Белки: **3.43 г.**
Жиры: **3.74 г.**
Углеводы: **6.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-cvetnoj-kapustoj-i-kabachkom/>

Ингредиенты:

- небольшой кабачок — 1 шт
- цветной капусты — 0,5 шт
- небольшой моркови — 2-3 шт
- репчатого лука — 1 шт
- картофеля — 1-2 шт
- сливок 10% — 200 мл
- натертого твердого сыра — 3 ст. л
- соли — по вкусу
- черного молотого перца — по вкусу
- свежей зелени — по вкусу

Приготовление:

Луковицу с морковью, и мякоть кабачка не крупно нарезаем.

Капусту разделить на соцветия. Картофель режем на кубики.

Луковицу с морковью обжариваем немного на растительном масле.

Добавляем кабачок и жарим еще 3-4 минуты.

Перекладываем в кастрюлю, добавляем картофель, соль с перцем, и заливаем водой.

Она должна покрыть овощи на 1-1,5 см. Доводим до кипения и варим на слабом огне.

До полной готовности картофеля.

Вводим капусту с зеленью, варим еще минут 5-7.

Теперь вливаем сливки и добавляем сыр, доводим до кипения и сразу снимаем с огня.