

Суп из запеченных овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **43.32 ккал.**
Белки: **1.63 г.**
Жиры: **2.02 г.**
Углеводы: **4.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-zapechennyh-ovoshej/>

Ингредиенты:

- 2 средних баклажана
- 1 луковица
- 2 помидора
- половина головки чеснока
- 0,5 ст. молока
- 1 ст. куриного бульона
- 1 ст. л. оливкового масла
- сыр фета для подачи - по вкусу
- соль, белый перец
- орегано

Приготовление:

Овощи разрезать пополам, у чеснока срезать верхушку, всё сбрызнуть маслом, перемешать, запекать в духовке при температуре 200С в течение 30 минут. Вынуть мякоть у баклажана (шкурку выбросить), очистить чеснок и лук, вместе с остальными овощами залить бульоном, довести до кипения, добавить щепотку орегано, готовить на среднем огне 30 минут. Взбить блендером, посолить, поперчить, влить молоко, медленно довести до кипения, но не кипятить. Подавать с раскрошенным сыром фета.