

# Суп-пюре из цветной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **35,32 ккал.**  
Белки: **1,64 г.**  
Жиры: **0,79 г.**  
Углеводы: **5,72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-cvetnoj-kapusty/>

## **Ингредиенты:**

- 500 грамм картофеля
- 600 грамм цветной капусты
- 4 стакана воды
- 2 стакана молока
- 2 чайные ложки соли

## **Приготовление:**

Следует нарезать картофель и капусту, которые в дальнейшем заливаются водой, солятся и варятся на протяжении 30-40 минут, закрытые крышкой.

После этого, овощам следует дать немного остыть и вместе с отваром протереть через сито. В это же время следует подогреть молоко, и затем получившаяся горячая жидкость вливается к протертой массе.

Перед тем, как подавать такой суп-пюре на стол, его можно заправить сливочным маслом. В некоторых случаях молоко можно заменить на сливки. Также можно вместо сита использовать блендер, который позволяет достаточно легко взбить до нужного состояния отваренные овощи.