

## Суп-пюре из тыквы



На 100 грамм:  
Калорийность: **26,55 ккал.**  
Белки: **0,73 г.**  
Жиры: **1,22 г.**  
Углеводы: **4,28 г.**

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

### Ингредиенты:

- тыква 500 г
- стебель сельдерей 2шт (100г)
- репчатый лук 1шт (100г)
- чеснок 2 зубчика (5г)
- помидор 1шт (150г)
- кипяток примерно, 500мл
- оливковое масло 1 столовая ложка (15г)
- соль по вкусу
- свежемолотый перец для украшения

### Приготовление:

Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.

В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перчика чили. Перемешиваем и тушим все минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая. Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и

перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый. И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим. Украшаем свежемолотым перцем.