

Суп-пюре с горохом нут и ТЫКВОЙ



На 100 грамм:
Калорийность: **116,6 ккал.**
Белки: **5,9 г.**
Жиры: **1,9 г.**
Углеводы: **20,7 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-s-gorohom-nut-i-tykvoj/>

Ингредиенты:

- очищенная тыква 200 гр
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 стакан консервированного гороха нут
- 250 мл овощного бульона
- 1/4 ч.л мускатный орех
- 1/4 ч.л молотая зира
- 1/2 ч.л куркума)
- сушеный эстрагон 1 ч.л
- соль,чёрный-розовый молотый перец по вкусу

Приготовление:

Тыкву нарезать небольшими кубиками,отварить до готовности. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.В небольшом количестве воды потушить лук,чеснок. Добавить тыкву потушить 1 минуту, после добавить отварной горох нут, приправить специями, готовить помешивая 2 минуты. Влить бульон, посолить, поперчить и готовить на небольшом огне ещё минуту. Взбить полученную массу в блендере.