Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками

На 100 грамм:
Калорийность: **100,26 ккал.**
Белки: **8,11 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **11,01 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-cvetnoj-kapustoj-brokkoli-i-frikadelkami/

Ингредиенты:
- куриный фарш 300 г
- листики свежего базилика соль перец
- брокколи 200 г
- цветная капуста 200 г
- рожки или другая паста 100 г
- морковь, лук порей
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
Базилик измельчить, смешать с фаршем, перцем и сформировать небольшие плотные фрикадельки.
В кастрюле вскипятить воду или бульон на ваше усмотрение, фрикадельки кинуть в кипящую воду. Варить их до готовности, не забывая снимать пенки.
Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, добавить в кастрюлю, чуть позднее добавить пасту. Морковь порезать кружочками, добавить в суп. Готовить минут 15 до почти полной готовности капусты. Белую часть лука порея порезать тонкими кружочками и бросить в кастрюлю.
Суп посолить и поперчить, перемешать - и готово