

# Томатный суп-пюре с гренками и базиликом



На 100 грамм:  
Калорийность: **77.27 ккал.**  
Белки: **3.57 г.**  
Жиры: **2.88 г.**  
Углеводы: **10.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomatnyj-sup-pyure-s-grenkami-i-bazilikom/>

Томатный суп-пюре с гренками и базиликом очень прост в приготовлении. В нем нет замысловатых ингредиентов, а время готовки 10-20 минут. Текстура томатного супа очень нежная, красивый насыщенный красный цвет, а особую пикантность и свежесть блюду добавит свежий базилик.

## Ингредиенты:

- помидоры (400 гр)
  - 1 средняя луковица мелко нарезать
  - 2-3 зубчика чеснока измельчить
  - розмарин, соль и черный перец по вкусу
  - помидоры (400 гр)
  - итальянские травы (по вкусу)
  - или любая зелень по вкусу
- дополнительно можно добавить:*
- сыр на выбор (моцарелла, пармезан и т.д)
  - гренки

## Приготовление:

Лук и обжаривайте его до золотистого цвета.

Добавьте к луку чеснок, тушите его в течении одной минуты, постоянно помешивая, чтобы чеснок и лук не подгорели.

Затем добавьте щепотку розмарина, черного молотого перца и щепотку красного перца, также вы можете добавить любую готовую смесь специй, например, итальянских трав.

Затем добавьте свежее томатное пюре. Для этого поместите очищенные помидоры от шкурки

в блендер, измельчите до состояния пюре.

Добавьте к томатному пюре свежий, нарезанный базилик. Лучше всего покупать базилик не в супермаркетах, а на рынках, зачастую в супермаркетах салаты и травы очень долго лежат и быстро вянут, плюс на рынке пучек базилика стоит около 5 грн.

Хорошо перемешайте все добавленные ингредиенты и дайте томатному супу провариться около 5 - 10-ти минут.

Дайте томатному супу немного остыть.