

Белый овощной суп-крем

Общее время 45 мин 15 мин Время подготовки 30 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1889 кДж / 451 ккал

Жиры: 21,9 г Белки: 15,3 г
Углеводы: 52 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

4 порции

1	головка репчатого лука, мелко порубленная
1	зубчик чеснока
1	стебель лука-порея, нарезанный тонкими кружками
2	корня петрушки, очищенных и нарезанных кубиками
0,5	корнеплода сельдерея, очищенного и нарезанного кубиками
1	большая картофелина, очищенная и нарезанная кубиками
300 г	цветной капусты, разделенной на небольшие соцветия
200 г	консервированного гороха нут с жидкостью из банки
750 мл	воды
6 ст. л.	Соевый соус Organic Kikkoman
4 ст. л.	белого вина
250 мл	молока
125 мл	сливок
1 ч. л.	молотого имбиря
0,5 ч. л.	белого перца
0,5 ч. л.	молотого мускатного ореха

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Прожарить без изменения цвета мелко порубленный репчатый лук в большой сковороде на среднем огне. Добавить раздавленный зубчик чеснока и белые части лука-порея и перемешать. Затем положить корень петрушки, сельдерея, цветную капусту и картофель и жарить еще 1-2 минуты. Добавить нут с жидкостью, воду, вино, соевый соус Kikkoman Organic и специи, довести до кипения. Накрыть сковороду крышкой и поварить овощи еще около 20 минут до полной готовности. Добавить молоко и сливки и пюрировать суп погружным блендером.

Шаг 2

Подать на стол, посыпав свежей зеленью, и с хлебом.