

## Суп-пюре з овочів

Серед продуктів, які несуть користь організму, безперечним лідером за вмістом вітамінів і мінеральних речовин, були, є і будуть залишатися овочі. Ви можете в це не вірити, але час від часу необхідно дарувати своєму шлунку подарунок - легке, смачне і корисне блюдо, яке до того ж недовго готувати **суп-пюре з овочів**. У цього супу є одна дуже приємна особливість - різні овочі = різні смаки, а користь цього супу для шлунка залишиться незаперечною. Приступимо!

### Інгредієнти для приготування супу-пюре з овочів:

1. Картопля - 3-5 шт. середніх
2. Морква - 2 шт.
3. Капуста кольорова (або білокачанна) - 0.3 качана
4. Кабачок - 1-2 шт. середніх
5. Цибуля ріпчаста 0.5 шт.
6. Сіль - за смаком
7. Олія (краще оливкова) - для обсмажування
8. Вершки (15%) - 2 стіл. ложки
9. Зелень і грінки для оформлення

### Інвентар для приготування супу-пюре з овочів:

1. Посуд
2. Плита
3. Сковорода
4. Каструля
5. Блендер

### Приготування супу-пюре з овочів.

#### Крок 1: Готуємо овочі.



В цьому супі-пюре Ви ніколи не відчує смак окремих інгредієнтів. Кажучи іншими словами, якщо овочі - ноти, то суп - це симфонія смаку. Тому всі овочі потрібно подрібнити. Спочатку овочі (крім цибулі) необхідно вмити проточною водою, очистити, нарізати і відварити. Багато води в каструлю наливати не потрібно, овочі прекрасно отваряться і на пару.



З цибулею окрема історія. Її необхідно подрібнити, можна так само в блендері і обсмажити на оливковій олії до золотистого кольору.

## Крок 2: Готуємо суп-пюре з овочів.



Зварені овочі потрібно подрібнити, можна скористатися блендером, або м'ясорубкою, можна розім'яти їх товкачем до пюреобразного стану.



Додаємо до пюре трохи води, або процідженого овочевого відвару, а так само підсмажену цибулю. Ставимо каструлю на повільний вогонь, заправляємо суп вершками, і варимо хвилини 3-4. **Не забудьте посолити!** Якщо Ви - шанувальник спецій, то можна додати і їх, наприклад індійську шамбалу, яка допомагає роботі кишечника.

Готовий суп можна посипати рубаною зеленню, і не тільки звичною петрушкою-кропом, а кілька листочків м'яти додадуть супу-пюре воістину екзотичний смак. Повірте - я пробувала. Дуже хороші варіанти також базилік кінза.

Після того, як суп-пюре зняли з вогню, його потрібно обгорнути рушником і залишити на кілька хвилин. Його смак буде більш насиченим. А ви за цей час встигнете сервірувати стіл і покликати рідних на обід.

## Крок 3: Подаємо овочевий суп-пюре до столу.



Готовий суп-пюре з овочів подається гарячим, оздоблена малюнком из сметани або бальзамічного оцту. Часто до супів-пюре подають грінки, раніше ми вже розглядали з Вами рецепт їх приготування.



Ми приготували смачний і корисний обід, за який Вам скажуть спасибі, рідні, і Ваш шлунок. Приємного апетиту!

### **Поради:**

- Якщо суп-пюре вийшов дуже густим, його можна розбавити водою, бульйоном або відваром.
- Щоб смак супу був ніжніше, додайте в нього перед подачею невеликий шматочок вершкового масла.
- Такі супи використовують при зміні раціону харчування для дітей на другому році життя. Це ще не дорослий суп, але вже і не пюре. Але не варто додавати в суп ті овочі, які дитині поки не варто.