Суп-пюре "Манник"

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 2760.56 г	1661	58.9	97.6	131.2
На 100 г	60.2	2.1	3.5	4.8

Ингредиенты

картошка - 500 граммов
Мясо свиное вареное - 300 граммов
Вода - 2000 граммов
Морковь отварная - 150 граммов
Лук репка - 80 граммов
Манная крупа Элитная - 50 граммов

Процент потерь по массе: -176.056 %

Описание

1.В воду ставим на огонь. Добавляем мелко порезанное мясо. Я люблю солить сразу. Снимаем пенку и варим до закипания. 2.Когда вода закипит добавляем остальные овощи. Лук кладём целиком (его в конце необходимо убрать). Если картофель крупный разрезаем пополам, мелкий кладём целиком. Морковь режем крупно, с учётом того чтобы все овощи сварились одновременно. 3. Когда овощи будут готовы (я обычно ориентируюсь по картошке) вытаскиваю в глубокую посудину. Лук выкидываю. Картошку и морковь взбиваю в пюре блендером (можно картофеледавкой). Пюре выкладываем обратно в кастрюлю с супом. Тщательно перемешиваю и добавляю температуру до закипания, чтобы пюре хорошенько растворилось. 4. В суп постепенно вмешиваем манную крупу. На этом этапе можно добавить специи и зелень по вкусу. Варим ещё минут 5 и выключаем. Супу надо дать настояться. Приятного аппетита!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2025 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru