

Суп-пюре из брокколи с кабачками

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 0 г	0	0.0	0.0	0.0
На 100 г	26.8	1.1	1.2	3.0

Ингредиенты

Бульон говяжий - 1500 граммов
Брокколи замороженная - 300 граммов
Кабачки - 300 граммов
Картофель - 200 граммов
лук - 100 граммов
Морковь - 120 граммов
Сметана 15% - 75 граммов
Масло сладко-сливочное несоленое - 20 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

1. Мясной бульон готовится обычным способом. 2. Все овощи нарезаем некрупно. Соцветия капусты разбираем на небольшие части. 3. Лук поджариваем на масле. 4. Все ингредиенты кладем в бульон, варим до готовности, пока овощи не размягчатся. 5. В конце добавляем специи, сметану 6. Измельчаем суп до состояния пюре блендером. 7. Разливаем и подаем горячим в глубоких мисочках, присыпав сверху зеленью или сухариками

Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru