



Сырный суп



На 1747 г	Калории 1132	Белки 71.3	Жиры 60.3	Углеводы 75.7
На 100 г	Калории 64.8	Белки 4.1	Жиры 3.5	Углеводы 4.3

Ингредиенты

Картофель - 300 граммов
Морковь - 120 граммов
Лук репчатый - 100 граммов
Петрушка - 20 граммов
Вода - 1500 граммов
Белков черный перец горошком - 5 граммов
Оливковое масло - 17 граммов
Морская соль - 3 грамма
Филе грудки индейки - 200 граммов
Плавленный сыр - 160 граммов

Процент потерь по массе: -74.7 %

Описание

1. В кастрюлю налить воды и положить мясо. Как только бульон начнет кипеть, добавить немного соли, пару горошков душистого перца 2–3 листика лаврового листа. Варить от момента закипания 20 минут. Затем мясо вынуть. 2. Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на терке. Мясо порезать небольшими кусочками. Плавленный сыр (если в виде брусочка) натереть на терке или порезать кубиками. 3. В кипящий бульон добавить картофель. С момента закипания 5–7 минут. 4. Обжарить на оливковом масле лук, затем — морковь. Готовую зажарку добавить в суп и варить еще 5–7 минут. 5. Затем добавить порезанное мясо. Варить 3–4 минуты, добавить плавленный сыр, хорошенько помешать и выключить огонь. 6. Все взбивается блендером до однородной массы, еще раз доводится до кипения, добавляются нарубленная зелень. 7. При подаче можно добавить давленного чеснока (на любителя) и гренок

Инструкция по приготовлению

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