

Сырный суп от Покашеварим

	Калории	Белки	Жиры	Углеводы
На 1085 г	954	36.4	52.4	87.4
На 100 г	88.0	3.4	4.8	8.1

Ингредиенты

Картофель - 316 граммов
Морковь - 126 граммов
Лук репчатый - 126 граммов
Вода - 600 граммов
Масло растительное - 10 граммов
Дружба плавленый сыр - 173 грамма
Укроп - 15 граммов

Процент потерь по массе: -8.5 %

Описание

рецепт взят отсюда https://www.youtube.com/watch?v=MDOo2zdumnU 3-4 картофелины 1 морковь 1 луковица порубить на кубики, обжарить в кастрюле на подсолнечном или оливковом масле, залить кипятком (чтобы покрывало овощи, ~600мл), посолить, варить 20-25 минут. Отлить воду, взбить бендером, по желанию добавить обратно бульон. Сыр или плавленый сырок (предварительно подержать в морозилке) потереть на терке, лучше всего добавить пармезан - чтобы были разные вкусы сыров. Размешать до растворения. Добавить рубленного укропа, добавить соль, перец, мускатный орех. Непрерывно помешивания, довести до кипения. при подаче украсить зеленью, добавить гренки/ сухарики.

Инструкция по приготовлению

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