



ПРОСТО ОВОЩНОЙ СУП

Продолжаю тему простых рецептов.

Казалось бы, что может быть проще, чем сварить обычный овощной суп?

Да, это просто! Но у меня свои секреты!

В комментариях жду и ваши!



Мои дети, да и я в том числе, не люблю в супе кабачок, и всякие зеленые ростки гороха и спаржевую фасоль.

К замороженным смесям стараюсь не прибегать.

Первый секрет моего вкусного овощного супа составляет нарезка овощей.

Я стараюсь порезать все маленькими кубиками!

Даже морковь не натереть, а нарезать.

Чем плотнее овощ, тем он дольше готовится и тем меньше его нарезаем.

Второй секрет - это ароматный корень сельдерея! Но его как раз лучше нарезать крупно, чтобы

извлечь и он не попался ребенку в супе. Он внешне похож на картофель и дети очень не любят его вкус. А аромат он дает прекрасный!

Цветная капуста и брокколи - просто счастье, когда они есть!



Третий секрет - все овощи сначала бланширую в кастрюле, добавляя буквально чайную ложку масла.

Добавляя постепенно овощи, которые дольше готовятся.

Сначала лук, затем картофель и морковь.

Готовим помешивая, пока не смягчатся. Затем цветную капусту и брокколи...



Когда все овощи "потомились" в кастрюле - вливаю кипятка (можно бульон). Довожу до кипения, выключаю огонь и оставляю под крышкой.

Что это дает? Так в овощах остается максимальное количество полезного!

Не нужно делать "зажарку" - обжаренный в самом начале лук и сыграет ее роль.

Четвертый секрет - это зелень! В готовый суп добавляем петрушку, кинзу, укроп.

Пятый секрет - солим уже готовое блюдо! Так вы используете намного меньше соли...