



ДИЕТИЧЕСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ

Впервые с проблемой лишнего веса я столкнулась 8 лет назад. После вторых родов и успешного завершения грудного вскармливания, мой вес застрял. Ни голодание, ни ежедневные тренировки не могли сдвинуть его с места! Но мне очень повезло, я даже не успела оглянуться, как попала в руки отличного диетолога, который «похудел» на тот момент уже Пол-Одессы. Заплатив за «срочный», без очереди вариант приличную сумму, сдав все анализы, я достаточно быстро начала худеть. Мне даже не пришлось пройти всю диету до конца (72 дня), так как за 6 недель я просто сдулась в свой нормальный вес...

Предполагалось, что диета будет «моей» всего пять лет. Но с тех пор я частенько для приведения себя в форму начинала питаться по правилам первых двух недель и это всегда работало!

В общем диета у всех, кто обращался к этому диетологу, выглядела одинаково. Расписан каждый день – завтрак, обед, ужин. С завтраком все понятно, чередуются разные каши плюс фрукты и примерно раз в неделю творожный завтрак... Написано, как их готовить, какие фрукты можно, какие нельзя. Кстати эту модель завтраков я почерпнула для себя на каждый день.

С ужином все сначала показалось сложнее. Котлеты паровые (рыбные, куриные, мясные) – 200 граммов мяса отварить, ½ яйца, белковый хлеб... Ради двух котлет столько мороки. Я сразу вычислила, что можно все это упростить и с разрешения диетолога ела просто вареную курица, мясо, рыбу. А еще довольно часто на ужин креветки! Вот это раздолье!

Но вот беда с обедом! Несмотря на то, что с первого взгляда у всех меню очень похоже, основная разница заключается в наборе продуктов. Когда я впервые прочла фразу: «Овощной суп (любые овощи КРОМЕ: картофеля, помидоров, цветной и брюссельской капусты, гороха, фасоли, щавеля и шпината), заправленный чайной ложкой сметаны 10%» – я зависла...

Из чего варить суп? Что остается?

Вот так и давилась вареной капустой, с перцем и кабачком.

Обед – это было истинное мучение.

Но 8 лет прошли не даром... И мое увлечение кулинарией тоже...

Я таки придумала, как сделать вкусный суп из этого набора продуктов! Думаю и вам понравится!

Назовем его «Суп, от которого точно не поправишься»!

Понадобится:

красный болгарский перец - 1 штука
кабачок - 1 штука
лук-порей - 5-7 сантиметров белой части
морковь - 1 штука
сметана - 1 чайная ложка
соль по вкусу

по желанию:

сок лимона - 1 чайная ложка
тимьян - 1 веточка
перец чили - ломтик

Приготовление:

Лук нарежь крупными кольцами.
Перец и кабачок тоже нарежь крупно.
Хорошо разогрей кастрюлю, всыпь в нее лук, кабачок, перец и интенсивно помешивая, туши 1-2 минуты (не добавляя масло).
Влей кипяток и накрой крышкой.
Морковь натри на терку и добавь к овощам.
Туши под крышкой пока овощи не станут мягкими.
По желанию добавь перец чили.
Когда овощи будут готовы, влей еще кипятка (если любишь более жидкий суп, вливай побольше).
С помощью блендера преврати суп в пюре. Посоли, добавь сок лимона и специи по желанию.
Готовый суп разложи по тарелкам, добавь сметану и тимьян.

Смотри видео-рецепт:

