



КРЕМ-СУП ИЗ ЗАПЕЧЕННОЙ ТЫКВЫ

После того, как приготовила суп из запеченных томатов, я для себя уяснила, что для крем-супов и супов-пюре вкуснее овощи запекать! Вкус получается намного интересней.

Кстати, а вы знаете в чем разница между крем-супом и супом-пюре? Суп-пюре - это просто перемолотый в пюре суп. А крем-суп - это когда добавляются сливки.

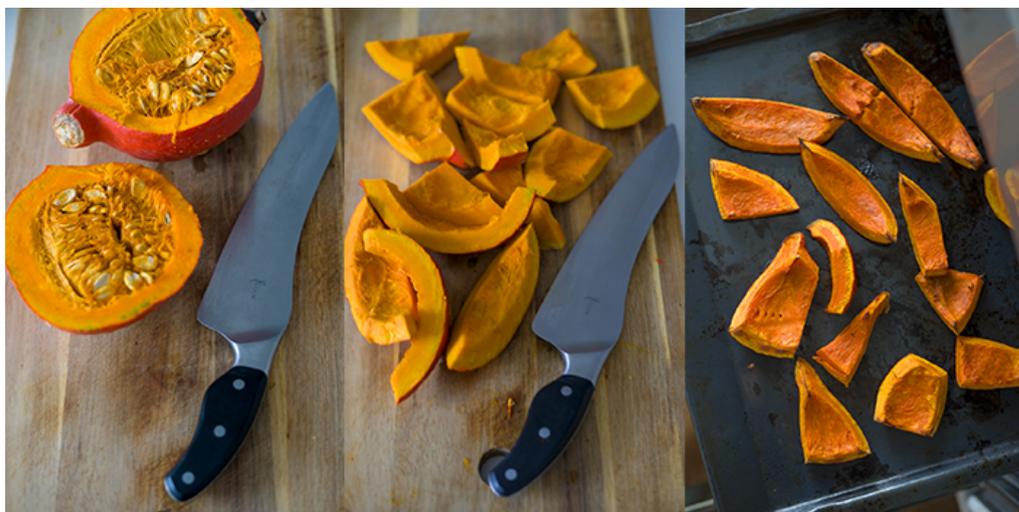
Сегодня у меня вегетарианский крем-суп из запеченной тыквы с цветной капустой и овсяными сливками.

Понадобится:

- тыква - 1 небольшая
- цветная капуста - в 2 раза меньше, чем тыквы
- лук - 1/2
- морковь - 1/2
- кокосовое масло для жарки - 20 граммов
- овсяные сливки - 200 граммов (если вы не употребляете глютен, берите обычные сливки)
- тыквенные семечки - 1 столовая ложка
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разогрей духовку до 200 градусов. Тыкву помой, разрежь пополам и извлеки семечки. Разрежь на дольки и уложи на противень. Запекай в течение 15 минут.



Нарежь лук полукольцами. Морковку натри на крупную терку, а цветную капусту разбери на крупные соцветия. Нагрей кастрюлю соок. Влей кокосовое масло и обжарь лук, морковь и цветную капусту, интенсивно помешивая. Влей сливки, уменьши огонь, накрой крышкой и доведи цветную капусту до готовности.



Готовую тыкву выложи в чашу блендера и измельчи добавив немного теплой воды или овощного бульона. Добавь в блендер цветную капусту со сливками и еще раз измельчи, доведя жидкостью до консистенции крем-супа. Доведи до вкуса солью и любимыми специями. Подавай посыпав тыквенными семечками.



sifood.com.ua - Крем-суп из запеченной тыквы