



## СУП-ПЮРЕ ИЗ БАТАТА

Сегодня утром на йоге, в асане "собака мордой вниз", ко мне пришло озарение.

Похоже, я уже готова попробовать отказаться от мяса. Я планировала это сделать после 40, но вот сегодня остро почувствовала эту необходимость! Нет-нет, не переживайте, мясные рецепты у меня не прекратятся, мне есть кого кормить мясом. Но я решила попробовать пожить без мяса хотя бы месяц...

И вот в следующей асане я уже думала о своем обеде. Мыслями я уже была на кухне и готовила крем-суп из цветной капусты с миндальным молоком.

В магазине под домом миндального молока не нашлось. Зато я вовремя вспомнила, что у меня есть батат! Дальше все пошло, как по нотам и у меня вышел изумительный суп-пюре.



## Понадобится:

батат - 300 граммов  
цветная капуста - 300 граммов  
грибы шампиньоны - 2 штуки  
лук - 1/2  
соль и перец по вкусу  
кокосовое масло для жарки

оливковое масло с белым трюфелем - 1 чайная ложка на порцию  
пармезан - 10 граммов

## Приготовление:

Вскипяти полный чайник воды.

Лук порежь полукольцами, батат очисти и порежь кубиками, капусту разбери на соцветия, а грибы разрежь на четыре части.

В сковороде iCook нагрей кокосовое масла и обжарь на нем лук, добавь овощи и интенсивно мешая бланшируй несколько минут.

Влей кипяток, так чтобы почти все овощи был и в воде. Убавь огонь и готовь под крышкой пока батат не станет полностью мягким.

Готовый суп переложи в чашу блендера и пюрируй.

Выдави сок лимона и доведи до вкуса солью и перцем.

Разлей по порционным тарелкам, полей трюфельным маслом и посыпь пармезаном.



