

# Картофельный суп-пюре с зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **58,15 ккал.**  
Белки: **1,99 г.**  
Жиры: **0,89 г.**  
Углеводы: **11,22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnyj-sup-pyure-s-zelenyu/>

## **Ингредиенты:**

- картофель - 6 шт
- зеленый лук - несколько перышек
- стебли сельдерея - 2 шт
- нежирное молоко - 1 стакан
- белый перец, соль
- вода

## **Приготовление:**

Картофель и сельдерей порезать кубиками.

Довести 1.5 стакана воды до кипения, высыпать в нее картофель с сельдереем и варить после повторного закипания 20 минут на небольшом огне.

Получившийся овощной отвар вылить в блендер, добавить 3 стакана отварных овощей и измельчить до пюреобразного состояния.

Пюре вылить обратно в кастрюлю, добавить молоко, рубленый зеленый лук, соль и перец. Все перемешать, подогреть, не доводя до кипения.

Разлить суп-пюре по тарелкам.

При желании можно украсить зеленью и чесночным гренками.