

Картофельный суп с кокосовым молоком



На 100 грамм:
Калорийность: **114.26 ккал.**
Белки: **1.78 г.**
Жиры: **9.5 г.**
Углеводы: **5.74 г.**

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

Ингредиенты:

- кокосовое масло 2 ст. л
- чеснок 2 зубчика
- соль 1/2 ч. л
- черный молотый перец 1/2 ч. л
- свежий имбирь 2 ст. л
- сладкий лук 1/2 шт
- картофель 2 шт
- овощной бульон 400 мл
- кокосовое молоко 400 мл
- конопляные семена 2 ст. л
- зеленый лук 20 гр

Приготовление:

Вылить в небольшую кастрюлю кокосовое масло. Поставить ее на плиту и включить пламя плиты на среднее значение.

На разделочной доске нарезать мелкими кубиками сладкий лук и отправить его в кастрюлю с кокосовым маслом. Обжарить лук до образования золотистой корочки в течение 15 минут. Измельчить чеснок и имбирь. Высыпать их в кастрюлю с обжаренным луком. Полученную массу посолить и поперчить, а затем обжарить в течение 5-6 минут на маленьком огне. Очистить от кожуры картофель, промыть под водой и нарезать мелкими кубиками. Бросить кубики картофеля в кастрюлю и обжарить все еще 5 минут вместе с остальными ингредиентами.

Вылить в кастрюлю с обжаренными ингредиентами овощной бульон и довести массу до

кипения. Уменьшить огонь до минимального положения и проварить суп еще 15-20 минут до полной готовности картофеля.

Как только картофель станет мягким, выключить огонь. Переместить полученный суп в чашу блендера и тщательно перебить его до однородного состояния.

Добавить в суп кокосовое молоко и снова все перемешать до однородной консистенции.

Перелить готовый суп обратно в кастрюлю. Дополнить его вкус небольшим количеством соли и перца, если это необходимо.

Перед подачей на стол картофельный суп украсить небольшим количеством кокосового молока, посыпать мелко нарубленным зеленым луком и семенами конопли. На стол блюдо можно подавать, как в холодном, так и в слегка подогретом виде.