

# Крем суп из цуккини



На 100 грамм:  
Калорийность: **57.39 ккал.**  
Белки: **2.47 г.**  
Жиры: **3.61 г.**  
Углеводы: **3.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-iz-cukkini/>

## Ингредиенты:

- около 1 кг молоденьких цуккини/кабачков
- 1 красная луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч/л базилика
- соль и перец по вкусу
- 2 ст/л ол масла
- 500-600 мл нежирных сливок
- 1 сладкий перец
- зелень и пармезан для подачи

## Приготовление:

Мелко режем лук с чесноком, поджарить до мягкости.  
Кабачки режем на средние кубики и готовим 15 минут в сотейнике под крышкой на умеренном огне, добавив базилик, соль и перец.  
Вливаем сливки, когда они прогреются снимаем с огня и.  
Взбиваем блендером. Накрыв крышкой оставляем на некоторое время.  
Тем временем подготавливаем перец: нарезаем его соломкой и.  
Поджариваем на небольшом количестве оливкового масла до мягкости.  
Разливаем суп по тарелкам, сверху кладем перец, украшаем зеленью.  
И посыпаем сыром.