

Крем-суп из запечённой тыквы



На 100 грамм:
Калорийность: **129.13 ккал.**
Белки: **4.51 г.**
Жиры: **9.03 г.**
Углеводы: **8.98 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква 500 гр
- сливки (30-35% жирности) 150 мл
- оливковое масло 30 гр
- чеснок 3 шт
- базилик 1 ч. л
- куркума 1/2 ч. л
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- сулугуни 50 гр
- очищенные тыквенные семена 50 гр

Приготовление:

Очистить и нарезать тыкву небольшими кусочками.
Смешать оливковое масло и специи.
Тыкву и очищенный чеснок хорошо перемешать с маслом.
Выложить на застеленный пергаментом противень.
Запекать 20 минут при температуре 400 F. Сливки довести до кипения.
Тыкву выложить в сливки, взбить блендером до однородной массы.
Накрыть крышкой кастрюлю и настоять 10 минут.
При подаче посыпать готовое блюдо тыквенными семечками и сыром.