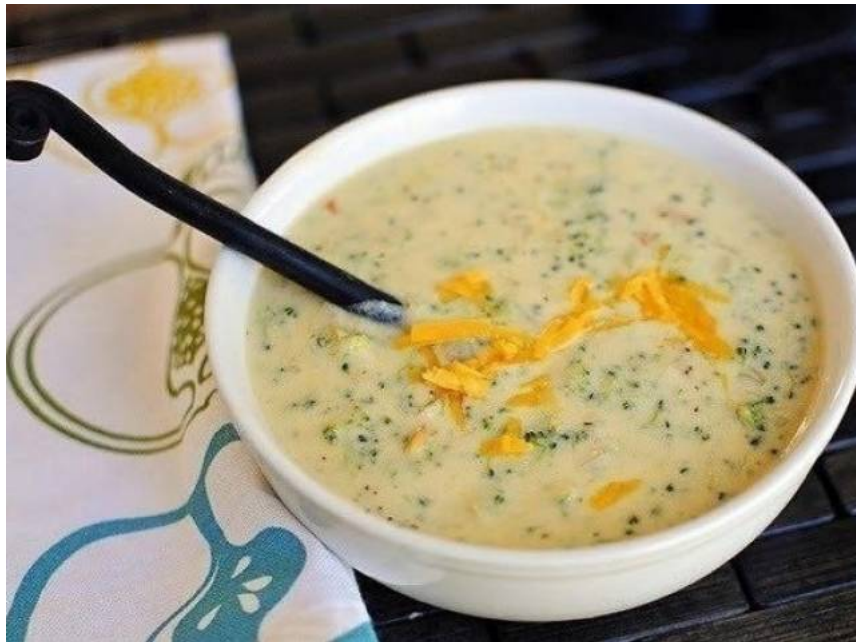


Суп-пюре из брокколи с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **155.19 ккал.**
Белки: **5.23 г.**
Жиры: **13.68 г.**
Углеводы: **2.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-brokkoli-s-syrom/>

Ингредиенты:

- сливочное масло (растопленное) - 100 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- сливки - 1,5 стакана
- овощной бульон - 2 стакана
- брокколи - 1 головка
- мускатный орех - 1/8 чайной ложки
- твердый сыр (чеддер) - 220 г
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Сыр натрите.

Вымойте брокколи, высушите и разделите на небольшие соцветия.

Забросьте брокколи в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и оставьте повариться на 3 минуты.

Немедля переложите соцветия из кипящей воды в миску со льдом или холодной водой.

Вымойте, очистите и нарежьте морковь.

Подтушите лук и морковь на сливочном масле (1-2 столовых ложки). Посолите и поперчите. Лук должен позолотиться. Не передержите, овощи должны сохранить форму.

В кастрюле растопите 60 г масла. Влейте сливки, затем-бульон. Добавьте мускатный орех и под крышкой готовьте около 20 минут, после вбросьте лук, морковь и брокколи и варите 30 мин.

Через 25-30 минут, снимите крышку и толкушкой для пюре разомните овощи.

Добавьте половину натертого сыра. Перемешайте, чтобы сыр успел расплавиться. При подаче сверху порционно можно также присыпать сыром.

