

Суп сырный с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **52.81 ккал.**
Белки: **3.93 г.**
Жиры: **2.08 г.**
Углеводы: **4.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-syrnyj-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- креветки 450 г
- перец сладкий красный 2 шт
- кукуруза консервированная 350 г
- молоко коровье 425 мл
- масло оливковое 2 ст.л
- лук репчатый 1 шт
- картофель 350 г
- лавровый лист 1 шт
- майоран сушеный 0.5 ч.л
- орех мускатный 0.2 ч.л
- сыр плавленый 150 г
- бульон 1,5 - 2 л

Приготовление:

Разогреваем оливковое масло в большой кастрюле и доводим в нем лук до мягкости, не подрумянивая его.

Добавляем перец, картофель, сладкую кукурузу, лавровый лист, майоран и мускатный орех.

Вливаем бульон и доводим до кипения. Убавляем огонь до умеренного, накрываем крышкой и варим до готовности картофеля.

Вливаем молоко и доводим до кипения.

Кладем в суп креветки и плавленый сыр, солим и перчим. Варим 3-5 минут на умеренном огне.