

Сырно-кукурузный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **113.52 ккал.**
Белки: **6.16 г.**
Жиры: **2.91 г.**
Углеводы: **15.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrno-kukuruznyj-sup/>

Ингредиенты:

- сыр плавленый 200.0 г
- укроп сушеный 2.0 ч.л
- крахмал кукурузный 7.0 г
- кукуруза консервированная 560.0 г
- петрушка сушеная 2.0 ч.л

Приготовление:

Ставим на огонь литр воды, а в это время режем сырки на небольшие кусочки, чтобы они лучше и быстрее растворялись. Сырки можно заменить любым плавленым сыром без добавок. Когда вода закипит, кидаем в нее сырки и помешиваем до полного растворения.

Пока сырки растворяются в кипящей воде, примерно половину всей кукурузы (это будет обычная банка, в которой всего около 400 граммов, в т.ч. 280 граммов сухого продукта) измельчаем в блендере до пюреобразного состояния.

В кипящую сырную основу супа кладем цельные зерна кукурузы и кукурузное пюре. Варим минут 5-10, затем добавляем зелень. У меня была сушеная, но сейчас сезон и свежая будет только в плюс.

Теперь смотрим на консистенцию супа. Если Вы хотите сделать его погуще, то за пару минут до конца варки нужно добавить в суп одну-две чайные ложки крахмала, разведенного в холодной воде. Главное при этом не забывать размешивать суп.

Готовый суп подавать в горячем виде.