

# Томатный крем-суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **91.08 ккал.**  
Белки: **1.34 г.**  
Жиры: **5.63 г.**  
Углеводы: **9.97 г.**

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

## Ингредиенты:

- 2 зуб. чеснока
- банка томатов в собственном соку
- банка лечо
- 1 луковицы
- 3 ст. л. оливкового масла

## Приготовление:

Вымыть базилик и петрушку, очистить чеснок и лук. В сковороде разогреть пару ложек оливкового масла и на минимальном огне обжарить мелко нарезанные лук и стебли базилика. Когда они обжарятся – добавить чеснок.

Еще через минуту добавить лечо. Через несколько минут вылить в сковородку томаты (очищенные) и сок, в котором они были. Тушить 15 минут.

Затем все овощи переложить в блендер и смиксовать в пюре.

Переложить пюре в кастрюлю. Если пюре получается слишком густым (а у нас все же суп!), то можно развести его до нужной консистенции овощным бульоном. Довести до кипения и добавить соль и перец по вкусу.

В тарелку добавить нарезанную петрушку. Подавать с гренками или хлебными палочками.