Диетический суп-пюре из брокколи и картофеля на сливках!



Что нужно:

- брокколи - 400 г;
- картофель - 600 г;
- морковь - 1 шт;
- репчатый лук - 1 шт;
- петрушка и укроп - по маленькому пучку;
- сливки 20% - 200 г;
- плавленный сыр - 100 г;
- сухие травы (на ваш вкус) - 1 ч. л.;
- сливочное масло - 50 г;
- соль, перец - по вкусу.

Время приготовления: 50 мин.

Описание

Приготовление

1. Подготавливаем наши ингредиенты.
2. Нарезаем картофель пополам и отвариваем его 15 минут.
3. Обжариваем морковь и лук, предварительно посолив, 10 минут. Нарезка может быть любая, так как в дальнейшем мы отправим их в суп и будем пюрировать.
4. К картофелю отправляем брокколи и варим ещё 4-5 минут.
5. Добавляем к супу наши морковь с луком, а также сливки, сливочное масло и плавленый сыр.
6. Затем добавляем мелко порубленную зелень.
7. Далее солим, перчим и всыпаем сухие травы. Перемешиваем и выключаем огонь.
8. Блендером тщательно пюрируем и снова хорошенько перемешиваем. По желанию, при подаче, украшаем любой микро зеленью.