Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook | ВКонтакте: vk.com/opencook

Суп-пюре из кабачков

2 сентября 2012 15:31 · https://open-cook.ru/recipes/sup-pyure-iz-kabachkov



Этот супчик скорее для женщин, чем для мужчин. Мужу я его не подавала, потому что он без мяса. Он легкий, но очень сытный. И красивый=)

Так как готовила для себя, то делала 1 порцию. Поэтому вам понадобится маленькая кастрюлька или просто увеличивайте количество продуктов.

И хоть супчик овощной, я готовила его на курином бульоне, но можно использовать и овощной или воду.

Готовится он из очень маленького количества продуктов, а так как это суп-пюре, нам понадобится блендер.

Итак:

- 200-250 гр очищенных кабачков
- 250-300 мл куриного бульона или овощного бульона или воды
- щепотка куркумы (я брала на глаз, до красивого желтенького цвета и чтобы был не слишком явный вкус приправы)
- соль по вкусу
- 1 небольшая горсть риса (40-50 гр)
- совсем немножко укропа или петрушки
- гренки из пшеничного хлеба (они идеально подходят к этому супчику, т.к. сам суп имеет нежную структуру и очень нежный приятный вкус, то к нему не хватает как раз гренок или сухариков)
- 1-2 ч.л. лимонного сока (не спрашивайте меня, почему я добавила лимонный сок, сама не знаю. Но когда попробовала кабачки, поняла, что не хватает лимонного сока). **Кладется тоже на вкус, нужно пробовать, но мне хватило 1 чайной ложки.**
- растительное масло

Бульон или воду доводим до кипения, засыпаем рис и варим 10 минут на среднем огне:



В это время очищаем кабачки, нарезаем мелкими кубиками и обжариваем их на разогретой предварительно сковороде с растительным маслом (1-1,5 ст.л.). Добавляем куркуму и лимонный сок:



Добавляем кабачки в кастрюлю с рисом и бульоном и варим еще 5-7 минут, солим:



Теперь пюрируем суп блендером, но я не стала доводить его до идеальной кремовой консистенции. Выкладываем суп в тарелку, делаем ободок из очень мелко рубленной зелени, а в центр – гренки. Гренки я делала так: нарезала пшеничный хлеб небольшими кубиками и обжарила их на сухой раскаленной сковороде.



Приятного аппетита!
P.S.: этот супчик можно сделать и сытнее, если сварить его на мясном бульоне, а в конце украсив обжаренными ломтиками бекона или грудинки.



Комментарии: 1

stella # 00:08 28.12.2016

как вариант еще тыква и но туда чуть можно картошки вместо риса или без и зажарка томат паста дает кислый привкус чуть.. и лук жареный, если есть морковь и тд.. и блендеровать. Травки можно.. Супер супчик. Не такой банальный, как просто тыквенный.. Нравится Ваш суп, а то везде пишут лишь суп пюре лишь со сливками.. Не знаю пойдет ли томат к кабачкам, но к тыкве идет супер..