



ОВОЩНОЙ СУП-ТРАНСФОРМЕР

Сразу возникает вопрос почему суп-трансформер?

Отвечаю:

Когда я строго придерживаюсь диетического питания, мне зачастую приходится готовить для себя отдельно. Это занимает время, силы и иногда бывает поводом, не съесть свой правильный обед или ужин, со всеми вытекающими последствиями! Мои дети плохо едят овощные супы, они больше любят что-то с крупами или с мясом. А когда я варю этот суп себе, я всегда могу в готовый суп добавить мясо, сваренную гречку или рис. Получается обед для всех!



Понадобится:

картофель (да, раз в неделю мне можно суп с картофелем) - 2

штуки
брокколи - 100 граммов
зеленый горошек - 2 столовые ложки
морковь - 1/2
сладкий перец - 1/2
спаржевая фасоль - 100 граммов
лук - 1/2



Приготовление:

Закипяти полный чайник воды. Лук нарежь полукольцами, а морковь натри на крупную терку. Картофель очисти и нарежь некрупными кубиками. Брокколи измельчи, спаржевую фасоль и перец нарежь не крупно. В хорошо разогретую кастрюлю, без добавления масла всыпь лук и морковь, интенсивно помешивая подрумянь. Добавь остальные овощи, тщательно перемешивая туши несколько минут. Добавь немного кипятка, перемешай и готовь под крышкой пока картофель не станет мягким. Добавляй кипяток по необходимости. По конец, залей воды по максимуму, доведи до кипения, посоли и оставь под крышкой на 5-10 минут. По желанию добавь отваренную гречку, рис, булгур или готовое мясо.



www.sifood.com.ua - Овощной суп-трансформер