



ЗЕЛЕНЫЙ ДЕТОХ СУП

Абсолютно вегетарианский, сохранивший все полезные свойства ингредиентов, подходящий для всех этапов детокса, суп.

Люблю его за простоту и скорость приготовления.



Понадобится:

- цуккини - 1 штука
- цветная капуста - 1/2 небольшой головки
- сельдерей - 2 стручка
- лук - 1/2
- морковь - 1/2
- петрушка и укроп - по половине пучка
- зеленый перец - 1 штука
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1□ Закипяти воду в чайнике.

2□ Овощи помой, обсуши. Морковь и картофель очисти. Крупно нарежь картофель, цуккини, цветную капусту и сельдерей.

3□ Хорошо разогрей сковороду [@icook.club](#) и не добавляя масло, интенсивно помешивая обжарь крупно нарезанный лук.

4□ Продолжая мешать добавь цуккини, цветную капусту, картофель и сельдерей.
(Можешь использовать немного кокосового масла).

5□ Влей кипяток до краев кастрюли, доведи до кипения, убавь огонь и накрой крышкой.
Готовь до полной готовности всех овощей.

6□ Добавь тертую морковь, перец и зелень. Накрой крышкой и готовь еще 5 минут.

7□ Готовые овощи переложи в блендер и пюрируй. Доведи до вкуса солью и перцем.