

Кинза Маркет

Кинза
Маркет

Морковный крем суп с карри

Сложность: **легко**



В инструкции

1 порция

Время
приготовления

30 минут

Масса нетто

300 гр.

Пищевая
и энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 1,7 гр.

жиры 6,2 гр.

углеводы 4,8 гр.

калории 83 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- нож
- небольшая кастрюля
- ложка
- лопатка
- блендер

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- растительное масло
- чёрный перец

Состав набора:



Морковь



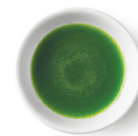
Куриный
бульон



Масло
оливковое



Кокосовое
молоко



Зелёное
масло



Чеснок



Карри



Лук
репчатый



Кедровый
орех



Имбирь



Микс салата





Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
kinzamar.ru



Поднесите смартфон к QR коду
уместив весь квадрат кода
в камеру, произойдет
считывание кода.



kinzamar.ru



kinzamar.ru



kinzamar.ru

Инструкция по приготовлению



1. Нарезьте чеснок тонкими пластинами.



2. Репчатый лук нарежьте полукольцами.



3. Нарезьте имбирь мелкими кубиками.



4. Морковь разрежьте вдоль пополам, затем каждую половину нарежьте полукольцами толщиной 0,5 см.



5. Разогрейте в небольшой кастрюле на среднем огне 3 ст. ложки растительного масла. Обжарьте в кастрюле около 2 минут нарезанную морковь, постоянно помешивая. Затем добавьте нарезанный лук, имбирь и чеснок, продолжая помешивать, обжаривайте овощи еще 3-4 минуты.



6. Приправьте суп солью и чёрным перцем, добавьте карри и влейте куриный бульон. Перемешав, готовьте блюдо под крышкой, на медленном огне 10-15 минут до готовности моркови.



7. Влейте в кастрюлю кокосовое молоко и пробейте всё блендером до однородной массы.



8. Налейте готовый суп в глубокую тарелку. Украсьте блюдо по своему вкусу, посыпав его кедровыми орешками и миксом салата. По кругу полейте суп зелёным маслом.

Наслаждайтесь!