

Кинза Маркет

Кинза
Маркет

Тыквенный крем суп
с грушей.

Сложность: **легко**



В инструкции

1 порция

Время
приготовления

20 минут

Масса нетто

300 гр.

Пищевая и
энергетическая
ценность
на 100 гр. продукта

белки 1,7 гр.

жиры 2,4 гр.

углеводы 10,3 гр.

калории 70 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- овощечистка экономка
- лопатка
- небольшая кастрюля
- блендер
- нож

Дополнительные
ингредиенты:

- вода
- соль
- чёрный перец
- растительное масло



Состав набора:



Тыква



Тыквенные
семечки



Бальзамический
уксус



Масло
оливковое EV



Лук
порей



Руккола



Груша



Картофель



Сыр
гаргонзола

▶ Посмотрите видеоинструкцию на сайте kinzamar.ru



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

kinzamar.ru

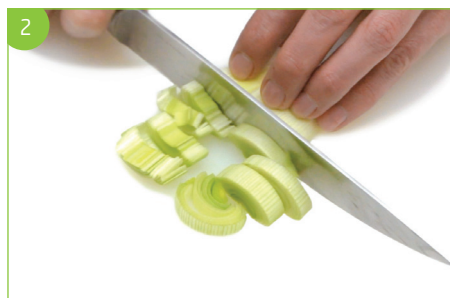
kinzamar.ru

kinzamar.ru

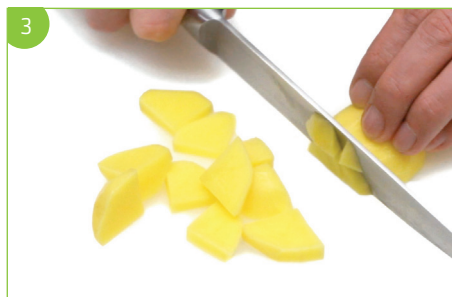
Инструкция по приготовлению



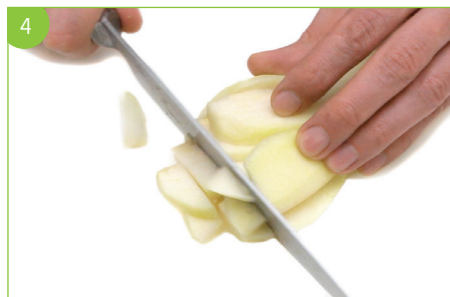
1. Нарежьте тыкву крупными кубиками.



2. Лук порей разрежьте вдоль на 2 части, затем каждую половину нарежьте полукольцами толщиной 0,5 см.



3. Картофель нарежьте крупными кубиками.



4. С помощью овощечистки срежьте кожуру с груши, удалите ножом сердцевину и нарежьте грушу произвольными кубиками.



5. Разогрейте в небольшой кастрюле на среднем огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжаривайте в кастрюле около минуты нарезанную тыкву, постоянно помешивая. Затем добавьте нарезанный лук порей, продолжая помешивать, готовьте его вместе с тыквой еще 1,5-2 минуты.



6. Приправьте суп солью и перцем, добавьте нарезанный картофель и влейте 160 мл воды. Перемешав, готовьте суп на медленном огне под крышкой до готовности картофеля примерно 10 минут. Пробейте всё блендером до однородной массы. Не забудьте в середине процесса добавить нарезанную грушу. Помните, что Ваш суп должен получиться кремообразным.



7. Налейте готовый суп в глубокую тарелку. Украсьте блюдо, в произвольном порядке посыпав его тыквенными семечками, сыром горгонзола и рукколой. По кругу полейте суп оливковым маслом, а в центр тарелки добавьте несколько капель бальзамического уксуса.

Наслаждайтесь!