

СУП-ПЮРЕ ИЗ МИКСА БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЛОМТИКАМИ КУРИЦЫ

REBOX.BY



 40 минут

 89 ккал; БЖУ 7/3/10 (на 100 г)

 1200 г (все блюдо)

Ингредиенты:

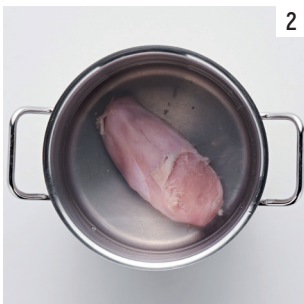
брокколи с/м, цветная капуста, картофель, лук, сливки, бульон овощной, тостовый хлеб, куриное филе.

 Предварительно разморозьте брокколи, куриное филе



1

Разогрейте духовку до 180°C. С тестового хлеба срежьте корки нарежьте ломтиком, выложите на пергамент, посолите, поперчите и поставьте в духовку на 6-7 минут.



2

Картофель и лук нарежьте кубиком, капусту брокколи и цветную разделите на соцветия. В кипящую подсоленную воду (1000мл) положите куриное филе и варите 10 минут на среднем нагреве.



3

Затем добавьте в кастрюлю лук картофель и варите 13-15 минут. Всыпьте овощной бульон, добавьте капусту брокколи и цветную капусту, проварите все вместе 4-5 минут. Достаньте несколько соцветий капусты для украшения. Достаньте куриное филе и нарежьте тонкими ломтиками.



4

Пюрируйте суп блендером до желаемой консистенции. Добавьте 100 мл сливок и доведите на среднем огне до слабого кипения. Посолите и поперчите.



5

Подавайте суп-пюре с гренками и ломтиками курицы.