

Крем-суп из брокколи и цветной капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **24.69 ккал.**
Белки: **0.44 г.**
Жиры: **1.29 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-iz-brokkoli-i-cvetnoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- оливковое масло 1 ст. л
- картофель крупный 1 шт
- репчатый лук шт
- овощной бульон 6 стаканов
- брокколи кг
- цветная капуста кг
- мелкая морская соль ч. л

Приготовление:

Картофель почистить и порезать кубиками, капусту разобрать на соцветия, лук мелко порубить. Картофель и лук жарить на сковороде с добавлением оливкового масла 7-8 минут. Бульон перелить в кастрюлю и довести до кипения. Добавить картофель, лук, брокколи и цветную капусту, посолить и убавить огонь. Варить около 30. Снять с огня и дать немного остыть, после чего взбить блендером до однородности массы.