

Овощной суп со спаржей

Супы

9

Суп из свежих овощей — богатое витаминами и минералами блюдо. Кроме того, он очень ароматен.



Подготовка: 30 мин
Приготовление: 20 мин

4 порции

Ингредиенты

- 500 г зеленой спаржи
- половина пучка черешкового сельдерея
- 3 небольших цуккини
- 2 моркови
- 4 картофелины
- 4 крупных томата
- 1 луковица,
- 1 зубчик чеснока
- 1 ложка жира для жарки
- 1 л овощного бульона
- соль
- белый перец по вкусу
- 1 пучок зелени петрушки

1. Очистите спаржу. Укоротите ее, обрезав оба конца, и нарежьте кусочками длиной 4 см. Очистите сельдерей, удалите жесткие волокна. Вымойте цуккини и нарежьте соломкой.
2. Очистите свежую морковь, картофель и нарежьте их кубиками. Ошпарьте томаты кипятком и снимите с них кожицу. Мякоть томата нарежьте кубиками. Очистите лук и чеснок и тоже нарежьте их кубиками.
3. В большей посуде разогрейте жир, положите в него лук и чеснок и обжаривайте их до прозрачности. Затем положите в посуду морковь и картофель и немного обжарьте их. После чего влейте в емкость бульон и варите все под крышкой в течение 10 минут.
4. После этого положите оставшиеся овощи и варите их под крышкой 8 минут. Овощи должны стать мягкими. Между тем вымойте зелень петрушки, обсушите ее и мелко порубите. Посыпьте ею суп перед подачей на стол.

Способ подачи

Этот овощной суп очень хорош со свежим белым хлебом. Кроме того, для пикантности можно добавить тертый пармезан.

Инвентарь и посуда

- Глубокая сковорода или вок-сковорода (купить)
- Эмалированная суповая кастрюля (купить)
- Овощечистка (купить)
- Нож для овощей (купить)
- Разделочная доска (купить)

Супы