



Суп-пюре из черной фасоли

Визуальный рецепт
от DAREBEE

© darebee.net

1 банка ~ 240 г вареной фасоли
2 луковицы
¼ чашки ~ 50 мл томатного соуса
½ ст.л патоки
2 чашки ~ 400 мл воды

ВАРИАНТЫ: добавьте авокадо, свежую петрушку, ½ ст.л черного перца и ½ ст.л кайенского перца.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Нарезьте лук кубиками. Смешайте все ингредиенты в большой кастрюле, приправьте по вкусу и перемешайте. Добавьте кайенский перец, если используете. Доведите до кипения, уменьшите огонь до минимума, накройте кастрюлю крышкой и дайте покипеть 20 минут.
2. Используйте ручной блендер, чтобы измельчить часть супа или весь суп (в зависимости от того, какую консистенцию вы хотите получить). Можете оставить как есть, не измельчая.
3. Украсьте нарезанными кубиками авокадо и свежей петрушкой.