



Суп ИЗ ТЫКВЫ

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

1 - 1 кг тыквы или баттерната
2 луковицы
2 чашки ~ 400 мл растительного молока

ВАРИАНТЫ: добавьте 4 зубчика чеснока и тыквенные семечки. Для заварного крема возьмите еще ~ 100 мл молока и 1 столовую ложку рисовой муки.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Очистите и нарежьте тыкву или баттернат на кусочки. Разложите на противне, выстеленном бумагой для выпечки. Запекайте в духовке в течение 30 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
2. Переложите в кастрюлю. Добавьте молоко, приправьте по вкусу и с помощью ручного блендера взбейте до однородности (можно использовать кухонный комбайн).
3. Если вы готовите заварной крем, смешайте в небольшой кастрюле рисовую муку и дополнительное молоко. Нагрейте и взбивайте, пока крем не загустеет. Переложите суп в тарелку и добавьте заварной крем. Посыпьте тыквенными семечками.