

Рецепт “Гороховый суп-пюре с мятой”

Ингредиенты на 4 порций. Рецепт “Гороховый суп-пюре с мятой” Ингредиенты на 4 порции: 1

1 луковица луковица 1 зубчик чеснока 2 столовы...

1 зубчик чеснока

2 столовые ложки оливкового масла

600 мл овощного бульона

50 мл белого вина

2 веточки тимьяна

50 г поленты (кукурузной муки)

щепотка перца чили

150 мл воды

соль

1 стакан сливок (200 г)

600 г гороха (замороженного или свежего)

2,5 чайной ложки приправы SONNENTOR «Табуле от Нана»

свежемолотый перец

4 столовые ложки йогурта

2 столовые ложки порезанных миндальных орехов

4 листочка мяты

Приготовление:

1. Лук и чеснок очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить с небольшим количеством оливкового масла до мягкости. Влить овощной бульон и белое вино и тушить на среднем огне в течение 5 минут.

2. Порубить тимьян и смешать с полентой и перцем чили. Довести подсоленную воду до кипения, перемешать массу из поленты венчиком и довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне около 10 минут. Еще теплую смесь выложить на доску и после охлаждения разрезать на кубики 2 на 2 см.

3. Добавить сливки и горох в овощной бульон и готовить еще 5 минут. Добавить 1,5 чайные ложки приправы SONNENTOR «

Базовая смесь специй (для салатов, супов, овощей, блюд на гриле)» и пюре. Разогреть оставшееся масло в сковороде и слегка обжарить кубики поленты. Приправить суп солью и перцем по вкусу. Смешать йогурт с 1 чайной ложкой приправы «Базовая смесь специй (для салатов, супов, овощей, блюд на гриле)». Обжарить нарезанный миндаль на сковороде.

Разлить суп по тарелкам и украсить каждую порцию 1 столовой ложкой йогурта, листиком мяты и миндальными хлопьями. Теплые кубики поленты подавать вместе с супом.

#astragreen #sonnentor #специи #приправа #готовимвместе #вкусноеполезное

#кулинария #здоровоепитание #рецепты #готовимвместе