

Суп из мускатной тыквы

Ингредиенты

ПОРЦИЙ НА 6-8 ЧЕЛОВЕК

1 очищенная и нарезанная кубиками мускатная тыква

1 нарезанный лук

3 зубчика измельченного чеснока

1 столовая ложка - 1/4 стакана нарезанного свежего
шалфея

1 веточка розмарина

3-4 чашки овощного бульона (или бульона по выбору)

Соль, перец и нейтральное масло

По желанию: 1,5-2 стакана цельного молока

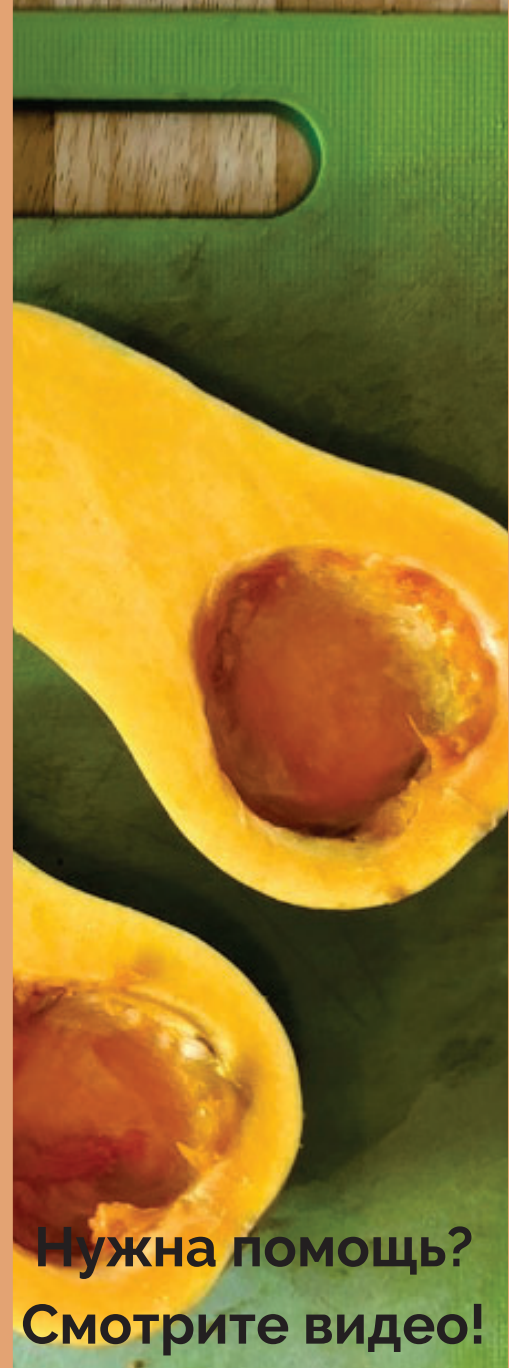
Способ приготовления:

1. Лук нашинковать и отложить. Порезать тыкву пополам, снять кожицу и нарезать кубиками. Положите лук и тыкву в большую кастрюлю с маслом и минимальным количеством соли и перца (бульон добавит много вкуса и соли) и готовьте на среднем огне, пока тыкву не удастся легко проткнуть вилкой (около 5-10 минут).
2. Пока тыква готовится, измельчите чеснок и мелко нарежьте шалфей. Когда тыква станет мягкой, добавьте чеснок, шалфей и розмарин, перемешайте до получения аромата. Затем добавьте бульон. Уменьшите огонь до среднего и дайте покипеть 20-30 минут.
3. Удалите веточку розмарина. Если вы используете молоко, добавьте сейчас и используйте пюре или блендер, чтобы смешать суп. Подавайте и наслаждайтесь!

Этот материал был профинансирован Министерством сельского хозяйства США
Supplemental Nutrition.

Программа помощи - SNAP.

Это учреждение предоставляет равные возможности.



**Нужна помощь?
Смотрите видео!**

