



# ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ



4 порции



30 мин



средне

## ИНГРЕДИЕНТЫ



**400 мл** Кокосовое молоко Hi

**100 г** лук

**6 г** чеснок

**15 мл** оливковое масло

**500 г** очищенная тыква

**500 мл** овощной бульон или вода

**5 г** карри

**5 г** тертый имбирь

соль или черный перец (по вкусу)

свежая зелень для подачи

СКАЧАТЬ PDF

### Тыквенный крем-суп на кокосовом молоке

Кокосовое молоко идеально подходит для создания нежных крем-супов. Среди всех подобных рецептов, тыквенный крем-суп на кокосовом молоке выделяется яркой палитрой вкусовых оттенков, изобилием ароматных специй и пользой для здоровья. Это прекрасный выбор для осеннего ужина, ведь рецепт содержит самый узнаваемый ингредиент сезона.



## РЕЦЕПТ

### 1 ЭТАП

Подготовьте тыкву и лук, нарезав их на мелкие кусочки. Мелко порубите чеснок.

### 2 ЭТАП

Налейте оливковое масло в глубокую кастрюлю, обжарьте лук и чеснок, пока они не станут мягкими

### 3 ЭТАП

Добавьте специи – тертый имбирь и карри. Они станут основой вкуса для этого рецепта, поэтому очень важно дать им время раскрыть свои ароматы, прежде чем добавлять остальные ингредиенты.

### 4 ЭТАП

Добавьте тыкву и влейте бульон (или воду). Доведите до кипения и варите на среднем огне 15-20 минут, пока тыква не станет мягкой. Добавьте нарезанную тыкву и залейте ее бульоном или водой. После того, как вода закипит, тыкве понадобится 15-20 минут чтобы стать достаточно мягкой для следующего шага.

### 5 ЭТАП

Снимите кастрюлю с огня и используйте блендер, чтобы смешать все ингредиенты в однородное нежное пюре.

### 6 ЭТАП

Верните кастрюлю на огонь, добавьте кокосовое молоко Hi и доведите суп до кипения. На этом этапе можно попробовать смесь и добавить соль и перец по вкусу.

### 7 ЭТАП

Подавайте суп горячим в глубоких тарелках, украсив их свежей зеленью.

## СОВЕТ

Отрегулируйте остроту. Добавьте щепотку красного перца, если в этом рецепте вам не хватает огонька. Экспериментируйте с растительным молоком. Другие виды растительного молока добавят свои вкусовые и текстурные особенности в это блюдо. Например, вы можете использовать миндальное молоко для нежного орехового послевкусия, или овсяное молоко, если вы не хотите ничем перебивать ароматы специй. Добавьте текстуру. Украсьте блюдо тыквенными семечками или хрустящими сухариками для яркого контраста с нежностью крем-супа.

## ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал (кДж)
<b>1 порция (200 грамм) содержит:</b>			
6	26	34	380
<b>100 грамм блюда (изделия) содержит:</b>			
3	14	18	190



# HEALTHY INNOVATION



О НАС

ТЕХНОЛОГИЯ

КУПИТЬ

По вопросам качества  
8-800-200-70-80  
www.efko.ru

© 2021 АО «УК ЭФКО»  
Адрес: 394018, г.Воронеж,  
ул. Таранченко, 40