

Тыквенный суп-пюре (с картофелем)

ФИО родителя: Климова Анна Андреевна (мама Климовых Ивана, Марии и Гриши), средняя и подготовительная группы МБДОУ №174 «Детский сад общеразвивающего вида»

Ингредиенты (на 4 порции)

Тыква очищенная - 500 г

Картофель - 4-5 шт

Луковица средняя - 1 шт

Морковь средняя - 1 шт

Сливки жирностью 20% - 200 мл

Вода - 400 мл

Соль по вкусу

Растительное масло - 1-2 ст.ложки

Для украшения: семена тыквы, кунжута, льна, кедровые очищенные орехи.



Подготовить все овощи: помыть и почистить.



Картофель и тыкву нарезать крупными кусочками.



Сложить тыкву с картофелем в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем варить на медленном огне 25-30 минут до готовности.



Пока готовятся тыква и картофель, натереть на крупной терке морковь, лук нарезать полукольцами. Пассеруем лук и морковь на растительном масле.



За 5 минут до готовности тыквы и картофеля, добавляем к ним остальные овощи.



Когда все овощи готовы, добавляем соль по вкусу, и пюрируем их с помощью погружного блендера.



Далее вливаем подогретые сливки, и еще несколько минут взбиваем суп-пюре блендером до однородной массы.



Тыквенный суп-пюре с картофелем готов!
Сервируем блюдо, украшаем, и подаем на стол.

Приятного аппетита!