

Хранене за здраве

Супа от праз и картофи

Брой калории в една порция: 157{mosimage}

Продукти за 6 порции:

- 1,5 л. вода
- 700 гр. от бялото стебло на прازа
- 400 гр. картофи
- 2 жълтъка
- 20 гр. масло
- 1 кубче пилешки бульон
- магданоз
- сол, черен пипер и на върха на ножа смяно индийско орехче

Приготвяне:

Измийте и обелете картофите. Сварете ги в солена вода за около 20 минути.

Измийте много внимателно белите стъбла на прازа, за да премахнете и най-малкото зрънце пясък.

Нарежете го грубо на парчета.

В тенджерата сложете празата да поомекне на слаб огън с маслото.

Добавете разредения пилешки бульон.

Посолете и поръсете с черен пипер и оставете да поври на слаб огън на затворен капак около 30 минути.

Щом се сварят картофите, намачкайте ги на пюре и ги прибавете в тенджерата с празата.

Разбийте жълтъците и ги добавете на страни от огъня с постоянно бъркане.

Сервирайте супата, поръсена с накълцан пресен магданоз в дълбока купа или супиера.

