

Хранене за здраве

Крем супа от тиква

Брой калории в една порция: 123{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 750 мл. вода
- 200 гр. тиква
- 1 праз
- 1 среден картоф
- 50 гр. шунка
- 25 гр. заквасена сметана
- 125 гр. полуобезмаслено прясно мляко
- 1 с. л. зехтин
- 2 кафени лъжички кърри сол, черен пипер

Приготвяне:

Обелете и нарежете на парченца картофа. Сцепете по дължината праса и изчистете добре вътрешността му.

В тенджера, сложете да омекнат в зехтина, нарязания на ситно праз, картофа и тиквата, също нарязана на парчета.

Поръсете с къррито и оставете още 5 минути на слаб огън.

Полейте с водата и продължете варенето 35 минути.

Посолете и поръсете с черен пипер. Смелете с миксер.

Сварете млякото и го прибавете малко по малко в тенджерата, а след него и сметаната.

Накълцайте шунката на ситно и я поръсете в супата преди да сервирате.

