

Хранене за здраве

Ноемврийска супа от тиква и кестени

Продукти за 6 порции:

1/4 тиква /500-700 гр./

150 гр. обелени кестени

750 мл прясно мляко

250 мл течна сметана

30 мл олио от гроздови семки

сол, чер пипер, настъргано индийско орехче

настърган кашкавал за гарнитура

стръкче пресен магданоз

Приготвяне:

Натопете кестените в студеното мляко, сложете на слаб до умерен огън докато млякото се вдигне. През това време обелете, измийте и нарежете тиквата на едри парчета. Прибавете тиквата към завиращото мляко с кестените. Оставете на много слаб огън докато тиквата се сvari / проверете с върха на ножа/.

Отстранете от огъня и прибавете сметаната, солта, черния пипер, индийското орехче и олиото. Смелете с миксер или в блендер.

Сервирайте с настърган кашкавал /количество по желание/ и стръкче магданоз за цвят и свежест.

Тази супа е много хранителна и трябва да се консумира като основно ястие, най-добре на вечеря. За да бъде есенното меню пълно можете да я придружите със салата от червено цвекло / просто настъргано и овкусено или предварително сварено, охладено и овкусено/, пълнозърнест хляб и десерт от печена ябълка с мед и стафиди.